[各种光影和场合下人像写真的拍摄技法与秘籍]

就这样拍出漂亮人像！
DSLR摄影手记

王旻 贺理 曾臻 编著
飞思数字创意出版中心 监制

- 当前流行的各种写真场景主题拍摄
- 百余张作品范例引导你进入数码摄影光与影的殿堂
- 随书附赠人像摄影摆姿手册

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

就这样拍出漂亮人像！

DSLR 摄影手记

王旻 贺理 曾臻 编著
飞思数字创意出版中心 监制

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

内容简介

本书从专业人像摄影角度，介绍了各种光影和场合下人像写真的拍摄技法与秘籍，通过百余张作品范例引导你进入数码摄影光与影的殿堂。

本书通过各种小专题的形式展示了当前流行的各种写真场景主题拍摄。本书第1章介绍了一些人像拍摄的关键技术，通过熟悉各种人像拍摄技巧后，便可依据个人拍摄的喜好来选择本书中的各个专题进行学习。通过学习并加以练习实战，一定能够拍摄出唯美的人像作品。本书最后还介绍了后期处理的技术，如何进行RAW和JPG格式的Photoshop及Lightroom后期处理，让人像作品更加唯美和艳丽。

本书内容时尚，讲解和排版轻松，是人像摄影玩家和广大摄影爱好者学习人像拍摄的必备图书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

就这样拍出漂亮人像！DSLR摄影手记 / 王旻，贺理，曾臻编著. -- 北京：电子工业出版社，2010.8

ISBN 978-7-121-11065-8

Ⅰ. ①就… Ⅱ. ①王… ②贺… ③曾… Ⅲ. ①数字照相机：单镜头反光照相机－人像摄影－摄影技术 Ⅳ. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第107737号

责任编辑：何郑燕
文字编辑：杨　源
印　　刷：北京画中画印刷有限公司
装　　订：北京画中画印刷有限公司
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路173信箱　邮编100036
开　　本：787×1092　1/16　印张：13　字数：332.8千字
印　　次：2010年8月第1次印刷
印　　数：4 000册　　定　　价：55.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

第1章 拍出唯美人像的十大关键技术 ... 1

1.1 使用人像镜头 2
1.2 简化杂乱背景 6
1.3 人像照片的基本构图 9
1.4 表情和眼神的控制 13
1.5 跳闪补光的使用技巧（室内适用） 14
1.6 日间补光的技巧1（室外适用） 15
1.7 日间补光的技巧2（单灯机顶热靴闪光灯适用） .. 17
1.8 电影光的使用（全时段通用） 19
1.9 让皮肤白皙的秘诀 22
1.10 后期手工补光的技巧 25

第2章 跟我一起拍唯美人像 27

2.1 秋风银杏林拍人像 28
2.2 金色阳光下拍人像 32
2.3 千年古园林拍彤彤 36
2.4 雁塔广场拍人文肖像 40
2.5 阳光下拍人像 44
2.6 二号桥黄昏拍人像 48
2.7 雨季拍人像 52
2.8 颓废铁路拍人像 56
2.9 灯火夜色拍人像 60
2.10 丰庆公园拍人像 64

第3章 居家少女休闲人像 69

3.1 模特彩妆与造型 70
3.2 摄影师：场地、器材、计划 72
3.3 自然光效果与补光技巧解析 74
3.4 少女的场控与设计 77

3.5 如何与模特有效沟通 79
3.6 使用姿势椅 80
3.7 让被摄体更苗条 82
3.8 修长的美腿 84
3.9 目光移动 86
3.10 梦幻柔焦的肤质美化 88
3.11 柔滑聚焦和光圈 90

第4章 校园风写真人像 93

4.1 充分利用自然光线 94
4.2 借助地形地物的反射光 96
4.3 肩膀上的太阳 98
4.4 避免光斑 100
4.5 学会选阴凉 101
4.6 户外人像，较浅景深 103
4.7 环境氛围与人物表现统一协调 105
4.8 校园写真的服装和化妆 107
4.9 选择好的背景 109
4.10 有新意的构图技巧 111
4.11 选择更宽的视角 113
4.13 动感线条 118
4.14 完美曲线 120
4.15 快门运用技巧 122

第5章 现场光写真人像 125

5.1 人像拍摄的光线 126
5.2 雨景 128
5.3 逆光拍摄头发 130
5.4 高调与低调美 132
5.5 唯美窗帘光 134
5.6 光线的情绪表达 136
5.7 人像的忧郁美 138
5.8 冷暖色调的控制把握 140

第6章 自然风光人像写真 143

6.1 金色芦苇荡人像表现 144
6.2 拍摄角度的选择 146
6.3 选择漂亮的景色是照片成功的关键 148
6.4 渔光曲 150
6.5 樱花映人 151
6.6 睡莲之风情 153
6.7 青山水碧——倒影 155
6.8 花草物语 157
6.9 菊之物语 159
6.10 向日葵物语 161
6.11 油菜花的黄色海洋实拍 163
6.12 秋意组照 165
6.13 晨昏弱光拍摄技法 167
6.14 日出剪影之美 169

第7章 时尚写真人像 171

7.1 时尚风格的服装造型 172
7.2 欧美风格 174
7.3 日韩风格 176
7.4 摆拍与抓拍 178
7.5 街头时尚达人 180
7.6 咖啡店成熟忧郁女性 182
7.7 办公室时尚达人 184
7.8 华丽之夜物语 186
7.9 夜景人物拍摄 188
7.10 夜晚如何利用闪光灯 190
7.11 夜晚的情绪表达 192

第 1 章

拍出唯美人像的十大关键技术

在这一章，我们总结了拍出唯美人像的十大关键技术，这些技术很简单，只要你摄影时照着去遵循，相信一定会得到与往常不一样的照片。这些技术包括：使用人像镜头，简化杂乱背景，人像照片的基本构图，表情和眼神的控制，日间补光技术，夜间补光技术，电影光的使用，让皮肤白皙的后期处理技巧，后期补光的技巧。

Canon 5D 90mm(Leica镜头) f2.0 1/1000秒 -2/3EV

1.1 使用人像镜头

相信不少单反玩家都会经常结伴参加有美女做模特的人像外拍活动，拍得多了，自己的拍摄技巧以及后期功夫都会不断地提高。不过很多时候都会发现自己的片子和摄影高手们的相比，总会感觉成像效果差了不少。究其原因就会发现，原来他们用的镜头是较为专业的人像镜头。

85mm～135mm的中焦镜头在成像品质和最大光圈设定上是所有镜头中最为出色的。中焦定焦镜头在工作距离、变形控制和景深范围上，都非常适合人像写真的拍摄。而且中焦定焦镜头还有一个最大的优势就是它完美的背景虚化效果。中焦定焦镜头有众多种类可供选择，每个焦距规格的定焦镜头，根据不同最大光圈的设定，各个厂家都有几款不同的产品。

使用标准变焦镜头来拍摄人像，是很多影友除了85～135（mm）范围内的大光圈定焦镜头之外的选择。其中，28～70（mm）（ASP-C画幅18mm～70mm）的通用产品分为恒定大光圈的高档产品和非恒定光圈的普及型产品。恒定大光圈产品是喜欢人像写真的影友的最好选择。

因为宽广的视角和强烈的透视变形效果，广角镜头在风景摄影中得到了广泛应用。但在传统的人像摄影创作中，如果紧紧使用平时的拍摄手法，广角镜头收取的画面元素太过丰富而压过主体，会分散观赏者的注意力，因此很少使用。而如果在拍摄距离上做出调整，利用其透视变形效果进行拍摄，则很难控制它过大的视角，造成人物身体某些部位的扭曲，从而影响视觉美感。

虽然广角镜头在使用技巧上有一定的难度，但如果使用得当，结合自己个性化的拍摄风格，可以创作出与众不同、具有视觉感染力的人像照。

因为环境气氛对拍摄主体和拍摄风格的烘托作用在人像写真照中的重要性，环境人像最近开始流行使用广角镜头。只要能合理地运用广角镜头，它的特性就可以成为优势，例如低角度拍摄可以更加凸显人物的修长身材。根据人物周围环境的特点，利用视觉张力营造纵深感，是许多专业人像摄影师在拍摄风格上的不懈追求。

人像镜皇135L（推荐系数10）

这幅照片使用了佳能EF135mm f/2L，这款镜头俗称“人像镜皇”，135mm的焦段安装在全画幅相机上非常适合表现半身或大头照。2.0的大光圈能让背景如丝滑般虚化，非常完美。最大光圈下，仍然保持极佳的画面锐度。这是人像摄影必备的一款镜头。尤其在性价比上占足了优势。目前市场售价约7000元人民币。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/1000秒

佳能镜头推荐

佳能EF 35mm f/1.4L USM（推荐系数9）

35mm镜头在人像摄影中有广泛的用途，可以在近距离拍摄全身照，也可以拍出距离感强烈的大头照。佳能EF35mm/F1.4L的超高分辨率、弱光下的出色描写能力、完美的背景虚化效果都会让你心醉无比。市场售价约11000元人民币。

佳能16～35（mm）f/2.8L II USM（推荐系数8）

该镜头使用了两片UD超低色散镜片以及三片非球面镜，优化的镜片镀膜和镜片位置有效抑制鬼影和眩光。圆形光圈带来出色的焦外成像，高速CPU和优化的自动对焦算法使对焦安静、快速、准确，实现全时手动对焦功能。非常合适拍摄广角人像，目前已成为流行时尚摄影师拍摄人像的首选镜头。市场售价约11000元人民币。

佳能85mm f/1.2L USM（推荐系数7）

这款佳能的红圈镜头最大光圈为F1.2，在弱光下拍摄发挥了极强的作用。拍摄时用大光圈配合低ISO（感光度），可拍出高分辨率的人像照片。加上它合适的焦距，成为人像镜头中的佼佼者。市场售价约15000元人民币。

佳能EF 70～200（mm）
f/2.8L IS USM（推荐系数6）

在广大摄影爱好者心目中，70～200（mm）f/2.8镜头总是占有特殊的位置，因此各个厂商都在这个焦端的镜头上下足了功夫。每逢体育大赛，在佳能的白色炮群中，总少不了EF70～200（mm）f/2.8L IS USM的影子。这几支漂亮的白色红圈镜头，成为佳能发烧友拍摄人像的利器。市场售价约13000元人民币。

尼康镜头推荐

尼康AF-S 50mm F1.4G（推荐系数10）

这款镜头能够用于在灯光昏暗的室内这种黑暗的环境中手持拍摄。拍摄人像时，能很容易地创造出美丽的背景虚化效果。目前市场售价约3300元人民币。

尼康AF 85mm f/1.4D IF（推荐系数9）

该镜头是出色的中远摄定焦人像镜头，非常适合婚纱和人像的拍摄，最大光圈达到同级最大的f/1.4。该镜头做工出色，用料考究。目前市场售价约7300元人民币。

尼康AF-S 24～70（mm） f/2.8G ED（推荐系数8）

这是尼康镜头家族中用户特别喜爱的镜头，用料相当豪华，拍摄效果也非常出色。这个焦段的用途非常广泛，适合人像摄影爱好者使用。市场价格约为12000元人民币。

尼康AF-S 70～200（mm）
F2.8G ED VRII（推荐系数7）

这是尼康最新一代的长焦新贵，是第二代尼康“小竹炮”，采用了最新一代的防抖系统。拍摄人像时，色彩和锐度都没得说。目前市场售价约17000元人民币。

1.2 简化杂乱背景

拍摄人像，大多都需要背景的参与，选择合适的背景对表现人物有很大帮助。背景的颜色应该和人物的穿着相适应，色彩的和谐虽然完全是个人的审美观点问题，但是仍然有一些规律是必须考虑的。因为一些色彩的集合只有在它能给人以舒适的感觉时才是和谐，所以各种色彩相互搭配时，不应有明显冲突。在拍摄肖像时，人的面部会有极为细微的色彩变化，如果背景的色彩过于强烈，通过两者的对比，肖像的面部会给人一种完全退色的平淡感觉。在户外拍摄人物照片时，多找一些稍微明亮的树林，或者好看的花花草草作为背景。从人像摄影的实践来看，背景的选择是多种多样的，好的背景能起到烘托、美化被摄人物的作用，而不良的背景会影响画面的美观。我们要避免景物零乱繁杂、喧宾夺主的景物。

从容易的开始练习

初学者刚刚开始拍摄人像时，应该尽量避免背景太过复杂，而是先多找一些单纯的场景进行练习，如路边的墙、颜色造型特别的门窗来当作拍摄的背景。只要用心发现，一草一木皆是好素材。简单的场景里，背景的色彩、线条、形状可能都很单一，但配合人物简洁的衣着和造型，整个画面会显得非常干净清爽。这种目前比较受欢迎的拍摄风格叫做“日韩风”，它的特点就是简单耐看。

除了这些单一物件作为背景的的场景外，自然界中很多风景也适合拍摄这类风格的照片。如公园中的草坪、收割过的农田，山边的小树林，这些在郊区很容易找到的场景也很适合初学者练习。

照片❸的场景也很简单，就是街头随处可见的小店门口。人物随意地倚靠在门旁的墙壁上，好像走累了的短暂小憩，正对镜头的手向上抬起扶着挎包的带子构成三角形，使画面显得稳定和平衡。背景中的木框玻璃门与人物的衣服色彩接近，突出了人物的面部表情和肌肤色泽。褐色的门框显得古朴庄重，玻璃门上模糊的日光伞的轮廓，表现了人物所处的悠闲舒适的生活氛围。

白色的背景最容易凸显出拍摄主体。在照片❶中，背景是白色的墙壁，光线的作用使砖块之间的缝隙显出若隐若现的线条，既避免了大片的白色背景使画面显得单调乏味，让观赏者感到视觉疲劳，又不会分散注意力。模特搭配色调更亮的纯白色衣服，看起来干净清爽。黑底白花的丝巾格外引人注入，在人物前面起到了引导视线的作用，使观赏者的目光随着长长的丝巾游走，最后停留在人物的脸上。

照片❷拍摄了郊外草丛里的少女。白色的衣服最能衬托女性的气质，尤其是少女的清纯。女孩手持白色的小花站在草丛里，初夏的郊外一片青绿，更加衬托女孩的窈窕身段和青春气息；略微倾斜身体为画面营造了动态感。女孩凝望着手中的小花，表情恬淡羞涩。在整个绿色的环境中，女孩就像一朵白色的小花，营造了画中画的视觉效果。

4

照片4拍摄场景是公园的草坪，画面里除了人物，就是青色的草坪和绿色的树，两种颜色比较接近，对比主要表现的色调上，青色的嫩和绿色的老，营造空间感和层次感。褐色的树干和枝条为画面注入了色彩和线条的变化。将人物放在画面的中央，从近到远向树林的深处走去，错落的双腿和摆动的手臂以及人物抬头望向树枝的姿态，为寂静的画面增添了动感和活力。

高级别的练习

1234这样的场景很容易找到，练习的机会也很多。经过了这个初级阶段之后，可以找一些稍微复杂的场景，例如色彩具有一定的过渡和层次感，更多元素的组合，形状、线条更加复杂，在这些杂乱中寻找合适的角度进行构图，使它与人物协调，可拍出别出心裁的好作品。例如蓝天大海的组合、花圃里各种花的组合，公园里草坪和树林的组合。

照片❺利用树丛的边缘作为背景，本来场景非常简单，但是人物取近景的话，树丛就只能截取一部分，在比例上需要恰当地把握，树干的模糊轮廓整齐有致，给画面增添了距离感和纵深感。由于树林里光线不足，人物通过闪光灯进行补光，背景则显得有些阴暗，这样并没有使整个画面不协调，反而把人物从画面中凸显出来，更加突出了人物的面部表情和皮肤的纹理及光泽。

照片❻是利用紫色的蝴蝶花和黄色花丛的色彩变化和高度落差带来的错落感当作背景的一幅人物照。如果这幅照片中没有模特在两种花之间，会因为两种花所占比例相当，使整个画面因为没有主体而失败。把人物放进去，花变成配角，整个画面变得协调且主体突出。人物背靠黄花，面向紫花，采用对角线构图显得活泼而有动感，前景和背景都做虚化处理，描绘了一幅人比花娇的动人画面。

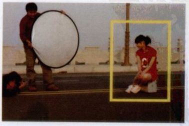
1.3 人像照片的基本构图

人像初学者由于对画面的营造不是很熟悉，所以在构图时，往往会有很多不尽完善之处。拍摄时可能在取景窗口中并不觉得，等照片一出来后，所有的缺失全都冒出来了。过分强调背景及构图的安排，而忽略掉人物的本质而流于表像，整体影像和人物并无法溶为一体。拍摄时丧失了对人物内涵层面的表达，也是不正确的。其实这些问题可以通过学习有所改善，在这里我们用实拍的方法分析人像照片的构图改善方式，希望对各位有所帮助。

这次我们来到了一座刚修好的桥上拍摄，由于暂时没有开通，所以得以安全拍摄。

分析拍摄现场，避免拍到不理想的元素

上面这幅照片中，桥上有个别串流的行人❶，所以要等到行人从背景上消失后，才能够拍摄。背景的路灯❷虽然井然有序，但作为人像摄影，它们仍然有点影响画面构成，所以拍摄时尽量不要带进画面，尤其避面路灯从头上穿过（如果实在无法避免，使用俯拍或后期处理是个不错的选择）。桥面的线条元素不错，可以让双黄线❸作为一个亮点。为了避免逆光拍摄（人物变成大黑脸），拍摄时使用了反光板进行补光❹。为了避免背景路灯和行人干扰，先拍摄了一幅画面❺。这幅照片中横向的元素多次打断了画面，显得很乱。



很不成功的构图方式，栏杆、地平线、双黄线多次横向切断了竖构图的照片，使这幅照片有“支离破碎”的感觉。

使用横构图

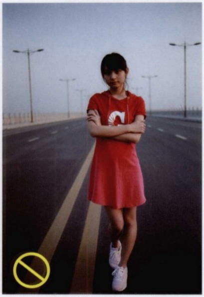
横向拍摄的照片和人的自然视野相似，能给人以一种安定感，使人物的视野非常开阔，画面很有气势。左边照片是拍摄现场还原，右边照片是根据这个现场拍摄的结果。这张照片使用了35mm广角镜头。因为只拍摄了半身（构图切掉了腿部），所以感觉重心有点不稳定。横构图是与形体延伸的方向垂直的，一般横构图人物都偏向一侧，另一侧则由人物的视线来“填充”，或者是有人物运动趋向。

上边这幅照片个人认为很不成功，人物脖子上刚好对着地平线，有一种切割脖子的恐怖感，如果降低视角，换成全身的横构图方式会比较好。

这幅照片由于使用了全身构图，画面协调多了，视野也显得特别开阔

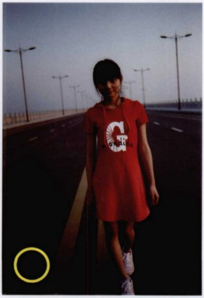
使用竖构图

横竖构图在画面的空间上是有着不同效果的，在人像的拍摄中，竖构图运用得最为普遍，不论是什么样的背景，什么样的景别，竖构图用起来都很自然。竖构图是沿着形体延伸的方向来拍摄的，给人的感觉很舒服。拍摄人物构图时，一定要注意景物的取舍，截取的位置让人看了很舒服才行。一般脖子、腰、膝、脚踝几个地方，尽量避免从这些地方截断，观看图片时会让人很不舒服。这回拍摄我使用了竖构图方式，我们看看又有哪些拍摄时需要我们注意的地方。

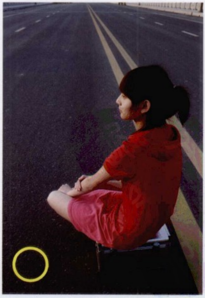


这幅照片是反面教材，人物居中，构图有些简单。

人物位置稍微偏一点，画面就会生动很多。



如果实在想要居中构图，那么必须有动态来陪衬，就像这幅照片中人物走路的动态就很好。



改变视角也是不错的选择，至少可以让原本呆板的姿态由于视角的特别而显得不一般。

使用中长焦镜头来构图

一说到拍摄室外人像，很多人都会使用焦距范围在757～300（mm）左右的中长焦，使用这类镜头拍摄出来的画面效果会比较自然、真实，不会像广角镜头那样让脸部畸变。拍摄人像时不同的镜头会带来不同的效果，广角虽然会形成畸变，在拍摄人物所在的大环境时，可以用到广角镜头拍摄，但背景不会虚化得那么朦胧。长焦镜头拍摄人像是最常用的，它可以很好地虚化背景，使画面更加简洁、明了，突出人物。过长的长焦镜头，也可以虚化背景，但是这种过度虚化会使人物显的不自然，焦距段越长，所需要的快门速度越高，才能保证人物清晰。

中长焦镜头虚化了周围所有的景物，突出表现了人物。

Canon 5D 35mm(Leica镜头) f2.0 1/1000秒 -2/3EV

摄影师拍摄感言

拍摄这幅照片时我先让模特静下心来思考，然后在她沉思时按下快门。配合背景温暖的环境，模特的表情非常恬静，这幅照片非常成功。

1.4 表情和眼神的控制

表情是人在心理变化过程中，反映在脸部的一种情绪与感受。体现表情的变化，主要在人的眼神、视线和口形的变化，特别是眼睛的神情。在拍摄人像照片时，捕捉好被摄者的表情，抓住人物个性都是摄影师所必须的。首先，我们要研究被摄者的个性，探求其心理，仔细观察。眼睛是心灵的窗户，眼睛也可以说话，它传达一种特定的意念和情感。要想拍摄好人物照片，抓住眼神是非常重要的，一幅漂亮的美女图片，其眼睛也是非常迷人的。拍摄中，拍摄者既要顾及被摄者的眼，也要照应被摄者的口。对于大多数的人来说，其笑容刚要充分展开，或快要消失之时，才是美好表情的最佳瞬间。

以感情为主题

女性的感情变化都比较复杂，所以现在多数女性写真都是以感情为拍摄主题的。而在画面中表达的情感很多，例如忧郁、孤独、寂寞、轻松，任何一种感情都可以成为拍摄的主题。根据拍摄不同的感情主题照片，影调、颜色都会有些不一样。在拍摄忧郁、孤独这类的情绪时，需要选择较深的色调，更能表达情感；而拍摄欢喜、轻松的情感时，则要选择影调比较明亮和轻松的色调。虽然特写这样的景别更容易直接捕捉人物的情感，但也不是一定的，如果选择漂亮的大景，通过前景或者后景的烘托，拍摄的效果也是非常好的。

与人物的沟通

拍摄人物和其他题材不同，人是有思想、有情感的。一些拍摄的意图需要通过沟通才能得到实现，所以在任何一次拍摄前，拍摄者最好与人物进行沟通和交流，从而创造一个轻松舒适的气氛。摄影师对拍摄者要充分信任，人在拍照的时候都会担心拍出来的效果，如果效果好就会增加他们的信心，也会增强对拍摄者的信心，做起动作也会更自然。拍摄的时候多鼓励被摄者，加强他们的自我表现能力。

这次我让模特活跃起来，充分调动她的积极性。你可以让模特看看你的相机屏幕，然后鼓励她做出真实自然的表情。你还可以让模特为你也拍一张来活跃气氛。

摄影师拍摄感言

这是高调人像的拍摄方法。使用离机闪光灯直射人物背部，然后用反光板正面补光。

1.5 跳闪补光的使用技巧（室内适用）

如果想拍摄室内人像，闪光灯是必须的设备，因为闪光灯除了提供光线，还有一个重要的用途就是：可以在暗淡的光线下将正确的白平衡传达到相机处理器中。你可能过去有这样的经历，在室内拍出来的照片很红，就是这个原因。闪光灯不要直射人物，可以向周围的墙壁上打光（墙壁不能离人物太远），让光线反射到房间的各个角落，包括人物身上。这样的灯光打法我们叫做"跳闪"。

1.控制白平衡

首先需要控制白平衡，就是使用相机中的"自定义白平衡"。用法是先找一个18%灰度的卡片，在当前拍摄环境下，用手动对焦自动曝光的方法拍一张（因为自动对焦有可能找不到焦点，让你无法按下快门）。实在找不到也可以对准白色墙壁拍一张，然后将拍好的照片作为自定义白平衡的样本（照相机说明书上有这方面的操作步骤，很简单，这里就不再讲述）。这样，你拍出来的照片颜色就不会那么红了。

2.控制跳闪

虽然说跳闪就是让闪光灯的光线在墙壁上来回反射，从而达到光线自然的目的，但这里面也是有一定技术的。首先是发光量的问题，拍摄时需要多次拍摄，直到控制好曝光效果。其次就是拍摄测光时有可能快门速度非常慢，此时可以放弃光圈优先模式，需要使用全自动模式来拍摄，全自动模式最低1/60秒的速度让你的手持拍摄成为可能。也可以用快门优先模式，设置快门速度为1/200秒，然后增强闪光灯的发光量来弥补曝光不足。

使用离机闪光灯跳闪拍摄出来的画面。

使用热靴闪光灯跳闪拍摄出来的画面。

Canon 5D 100mm(Leica镜头) f2.8 1/1000秒 -2/3EV

1.6 日间补光的技巧1（室外适用）

人像摄影流行趋势

这几年来，摄影师打破了以流行服饰为主的平面摄影风格，如今连女性时尚杂志的封面摄影都已经使用日间补光技法了。为了衬托性感而光滑的肌肤，以稳重的天空等自然背景为主的照片应运而生。目前拍摄人像使用这种技法已经非常普遍了。

闪光灯补光距离

首先需要大功率的闪光灯（最好有300W以上的输出功率），如果功率小，则需要将闪光灯靠近模特（像上面这幅照片，使用了佳能430闪光灯，闪光灯距离模特1米，然后减少闪光灯的发光量，这样可以打出柔和自然的光线）。

让天空变得很蓝

右边这幅照片拍摄时使用了大型外闪灯，距离模特4米，使用了反光板与闪光灯方向为对角位置进行补光。拍摄时对准天空测光，然后锁定曝光（以佳能5D相机为例，按*号键锁定曝光），然后对准人物瞳孔进行对焦，光圈为F16。快门速度为1/200秒。这样可以将天空拍得很蓝。外拍灯用了引闪器来实现同步快门。

正午拍摄照片，如果面部迎着太阳肯定无法做出自然的表情，所以要让模特的面部逆光或处于明亮的阴影处进行拍摄。

日间补光进阶技巧1（全手动模式）

在闪光灯未开启的情况下进行测光，然后设置曝光减曝（让画面色调浓郁）。最后透过闪光灯的输出量来调整，考虑人物与灯光的方向和距离，取得整个画面的平衡。

Canon 5D 100mm(Leica镜头) f2.8 1/1000秒 -2/3EV

Canon 5D 100mm(Leica镜头) f2.8 1/1000秒 -2/3EV

1.7 日间补光的技巧2（单灯机顶热靴闪光灯适用）

避免闪光灯直射人物

机顶闪光灯（也称作单反相机的内置闪光灯）的坏处就是直射被摄体，使人物面部产生强烈的反光，眼神会出现红眼现象；直射被摄体，使人物背面有一圈黑色硬边阴影，整个画面没有立体感。即使在机顶闪光灯上蒙一层柔光罩，也不能改善照片的整体光效。

逆光拍摄，未打闪光灯，背景曝光正确，人物面部曝光失败。

打开眼神光板

专业摄影师拍摄人像通常需要两到三名摄影助理，用于打反光板和控制闪光灯。作为业余爱好者，往往只身一人面对被拍摄者，如何才能使用闪光灯拍出自然的人像效果呢？这里就介绍一种比较实用的方法。

使用热靴式外置闪光灯的好处是它不但能够离机闪光，即使插入热靴使用，也可以旋转角度。最好的方法是让光线反射在人物面部，产生补光效果，而这种补光会非常自然，在不影响当前整体光效的前提下，能够给人物面部适当补光。此时需要打开眼神光板（让眼神光板面向人物），让闪光灯向上发射。这样眼神光板将向上发射的闪光反射到人物面部，从而产生自然的补光效果。下一页的照片就是日间补光最简单的方法，一名摄影师就可以胜任全部拍摄工作。

逆光拍摄，未打闪光灯，测光面部正确，背景曝光过度。

日间补光进阶技巧2

让人物处于空旷的背景处，环境为阳光灿烂的逆光。让热靴机顶闪光灯向上发射，打开眼神光板。减小闪光灯发射量，使人物补光与背景逆光完全融合。

Canon 5D 100mm(Leica镜头) f2.8 1/1000秒

摄影师拍摄感言

在拍摄时让模特表情忧郁，拍摄出离别的感觉，闪光灯在人物后侧方，正面用反光板补光。

1.8 电影光的使用（全时段通用）

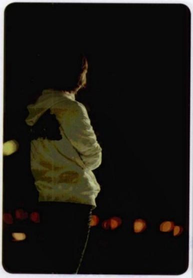
逆光拍摄人像，然后给正面补光，俗称“电影光”，这是因为拍电影时经常用到这种打光方法。光线分冷暖光和强弱光，一般情况下轮廓背景为冷光，正面补光为暖光比较有气氛。主光源和辅助光源的发光量（也称：光比）为3：1，这样就很容易产生有层次有立体感的氛围。有兴趣的朋友不妨也试试这种布光方法。

布光理论我们已经有了，下面就来分析一下具体的做法。右上图这幅照片是在夜晚即将来临时拍摄的，人物背景是天空和大楼。没有使用闪光灯的情况下拍出了剪影的效果。由于光线比较暗，如果使用反光板补光，拍摄也不会很理想，所以摄影师决定使用选择闪光灯（Canon 580EXII，市场价格约3500元人民币）来拍摄。这次使用了离机闪光灯，将闪光灯的位置放在人物背后侧方，用无线引闪器（Canon STE-2，市场价格约1200元人民币）来控制同步闪光。由于这款闪光灯的功率（发光量）比较大，所以很适合外景拍摄。为了让光线比较广阔，闪光灯放置在距离人物5米的地面位置（闪光灯用自带的迷你基座固定，非常方便）。摄影助理用反光板对人物面部补光（反光板距离人物半米），取得了良好的效果。这组照片拍出来的氛围略带伤感，很有故事感（上图和右下图）。

人像轮廓光是我们经常使用的布光技法，摄影爱好者可以寻找这种光线来尝试。比如下午时分，阳光照在肩膀上的时候，人物周围有一层明显的金色轮廓，使用闪光灯照亮面部（此时你需要减少闪光灯的发光量来保持自然的补光效果，让补光和阳光融为一体），或者使用反光板技法来给面部补光。这里值得一提的是，反光板面积越大，则补光越均匀，效果越自然。你可以选择白色反光板（自然均匀补光）、金色反光板（适合室外）和银色反光板（适合室内并提亮眼神光）来补光。

因为头发会产生良好的透光性，所以还有一种关于单独给头发补光的方法。白天时，让模特处于明亮的阴影处，然后使用一面镜子在远处让阳光反射到头发上，产生奇异的光效（非常有用）。这种工作量会比较大，通常需要两到三名摄影助理才能完成这种补光工作。适合发烧友尝试。

默认状况下拍摄出来的画面。



使用闪光灯拍摄出来的画面。

使用离机闪光灯（无线引闪器的用法）

如果你不满意机顶闪光灯平淡、没有立体感的光源，那么唯一的办法就是将闪光灯与相机脱离。使用引闪器可以帮助你控制离机闪光灯。

由于闪光灯具备无线闪光功能，所以只要接收到引闪器传来的无线信号，就可以进行闪光（闪光设置就如同安装在相机上一样，只是闪光灯的照射方向变了）。有了离机闪光功能，你就可以任意调整闪光灯的位置，创造神奇的背景光、侧面光等效果。还可以用引闪器同时控制两个或者三个甚至更多的灯光阵列，控制它们的闪光量，从而得到更专业的照片。下面我们就来学习一下如何用引闪器控制闪光灯（这里使用的是佳能STE-2引闪器和580 EX II闪光灯）。

1 将引闪器插入照相机的热靴部位。

2 这是无线信号发射窗口，将相机信号传输给离机闪光灯。

使用引闪器的设置详解

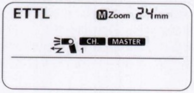
1 首先将引闪器插入照相机的热靴上，将数码相机机身开关打开。

2 打开引闪器的电源（HOLD挡是启用上次使用过的设置），对于上次的正确设置，它是有记忆的。

3 打开闪光灯的电源（从OFF挡拨到ON挡），如果闪光灯电源充足（推荐使用高质量的电池），绿灯闪烁之后迅速会变成红灯。

4 按下ZOOM按钮两秒钟或更长时间，直到显示右图所示的闪烁效果。

5 顺时针旋转主控拨盘直到显示右图的样子。



6 让引闪器的无线发射窗口面向闪光灯的无线接收窗口（一般情况下，在室外拍摄，接收和发射窗口请保持在80° 的范围内，室内可能会有墙壁反射信号，因此闪光灯的位置不必非常精确）。

7 定位好闪光灯后，务必在拍摄前测试无线操作。方法是按PILOT按钮，进行闪光测试，如果闪光灯闪烁，说明信号接收良好。

8 请勿在引闪器和闪光灯之间放置任何障碍物。障碍物可能会遮挡无线信号的传输。此时你就可以尽情享受离机闪光灯给你带来的惊喜了。

1.9 让皮肤白皙的秘诀

修图的方法有很多，比如磨皮、祛痘、漂白等。本节介绍的修图方法是真实还原女性应有的健康肤色。我们修图的目的不是制作出过于光滑的皮肤，而是再现肌肤本身的光感和白皙度，让皮肤更美。这里使用的软件是Photoshop CS4，这个版本可以打开RAW格式的照片。之所以推荐拍照时使用RAW格式，是因为RAW文件几乎是未经过处理而直接从CCD或CMOS上得到的信息，通过后期处理，摄影师能够最大限度地发挥自己的艺术才华。RAW可以最大限度地保留片子细节和原始数据，后期的制作余地大，而且在制作过程中凸显的质量损失小。下面我们就来处理一幅人像照片，让原本灰暗的肤色瞬间变得白皙透明。

（1）双击Photoshop CS4图标，打开Photoshop CS4软件，将RAW照片拖动到软件中，如下图所示。视图的上方是工具栏，可调整显示比例。右边是修图的菜单栏，一共有8个页面。每个页面都代表一类参数，比如左边起第一个页面是基本参数，可调整色温、色调、白平衡、曝光度等参数。

（2）首先设置“白平衡”为“自定义”，然后设置“色温”为4500，让皮肤色调变冷。设置“曝光”为+1，让皮肤变亮。设置“黑色”为10，使阴影变重，效果如下图所示。如此一来，皮肤色调变冷，显得肤色很白皙了。我们还可以通过下面多种参数来调整照片的颜色，如“饱和度”、“对比度”、“填充亮光”等。

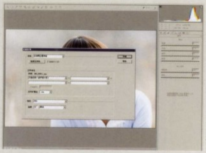
（3）进入“镜头校正”页面中，如果觉得人物轮廓的颜色不均匀，可以将“色差”下方的滑块进行左右拖动。在“镜头晕影”区域，将“数量”滑块向右拖动，照片的暗角就会变亮。将“中点”滑块向左拖动，四个暗角的范围就会扩大，如下图所示。

（4）你也可以通过曲线的方式调节照片的效果。进入“曲线”页面，调整“点”区域的曲线形状，如下图所示。这样做的目的是加强亮部高光和阴影的强度，让画面对比更强。当然，作为美女照片可以减少曲线的弯曲度，让画面更柔美。

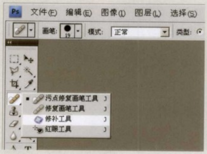
（5）进入“细节”页面中，锐度的处理可根据最终列印的尺寸而定，这里设置锐化的“数量”为0。为了减少噪点，设置“明亮度”为100，如下图所示。该照片没有明显的杂色，所以保持“颜色”为默认的25。

（6）如果想要控制曝光过度的现象，可以单击视图右上角的两个箭头按钮，它们分别是高光和阴影修剪警告按钮，如果高光溢出就会显示红色，如下图所示。在这里我们要制作高调效果，所以允许高光溢出现象。

（7）接下来就是保存图片为JPG格式，单击视图左下角的“存储图像”按钮，弹出对话框，参数设置如下图所示。单击“保存”按钮，将文件保存为JPG格式的图片，然后单击“完成”按钮退出RAW编辑模式。



（8）接下来我们修补面部的雀斑。在Photoshop中打开刚才保存的JPG格式的照片文件。在工具栏中选择修补工具 ，修补工具可能在“污点修复画笔工具”的下一层，按住该按钮不放就能找到，如下图所示。



（9）用修补工具在需要修补的地方（雀斑）圈出一个框，然后按住鼠标左键，拖动到相似色之中，再松开鼠标左键，就可以看到修补好的效果，如下图所示。

（10）接下来打造清澈的眼白部分。在工具栏单击减淡工具 ，将状态栏中的“曝光度”设置为30%或更小，在眼白处仔细提亮颜色，如下图所示。如果调整过度，眼球会像假的一样，所以适当调整亮度即可。

后期处理的小秘密

“这幅照片除了让肤色白皙之外，还使用Photoshop的液化工具修补了发型和眼睛的形状”。

后期处理前的肤色

1.10 后期手工补光的技巧

背景比较亮时拍摄人像会有阳光灿烂的感觉，很舒服，但你必须给人像补光，否则会拍出黑脸的效果。如果我们没有条件使用闪光灯和反光板来补光，那么如何来获得具有日间补光的效果呢？本节我们就来通过数码后期的方法解决这个难题。这个解决方法非常简单，首先需要拍摄RAW格式的照片，因为RAW文件可以最大程度地保留你的照片信息。比如拍摄照片时采用了逆光拍摄，你要使用平均测光方法拍出一张照片，总之这张照片肯定是背景略微曝光过度，而肤色也曝光不足。下面我们就来学习怎么处理这种情况，让前景人物和背景天空都具有良好的视觉效果。

（1）由于本例使用了佳能相机，所以在佳能的DPP软件中打开这张RAW照片（如果你用尼康相机，则使用CaptureNX软件），本例二者都适用。从下图中我们看到，这张照片的天空不够蓝，人物皮肤比较暗淡。这是用平均测光方法拍摄出来的效果。当然，由于没有补光，所以我们要拍出的就是这种效果，这才适合后期处理，否则就没法补救了。

（2）首先处理皮肤。不要顾忌背景是否曝光，只调整皮肤的效果。这里需要调节的是“亮度”：大幅度提高曝光度，让肤色亮起来；“白平衡”：控制肤色冷暖；“图片样式”：控制整体颜色；“对比度”：控制阴影柔和度。从而产生了阳光下曝光正确的肤色。先将这幅图保存为JPG格式。下图是调整前后对比图（左边是调整前的参数）。

（5）上一步保存了JPG格式的文件，现在重新处理蓝天背景。返回到RAW文件的初始值。这里需要调节的是“亮度”：略微提高天空曝光度；“白平衡”：控制天空为冷色；“图片样式”：这点很重要，让天空蓝起来；“颜色饱和度”：提高蓝色的浓度，从而产生了非常蔚蓝的天空色调，也将这幅图保存为JPG格式，下图是调整后的参数。

（6）现在我们有了两幅JPG格式的图，分别是皮肤正确的照片和天空正确的照片。接下来我们在Photoshop中将两幅照片全部打开，然后将天空照片拖动到皮肤照片上，并将它们对齐。现在在“图层”面板中我们将看到两个图层（上面是天空图层，下面是皮肤图层），如下图所示。我们只要将天空图层中的人物皮肤擦掉，就可以透出正常的白色皮肤。

（7）接下来的工作就是使用橡皮擦工具对暗淡的皮肤进行擦除。在状态栏中设置画笔的“主直径”：控制橡皮擦笔头的大小；“硬度”：控制边缘柔和度，如下图所示。

（8）如下图所示为擦除的部分效果。刚开始擦除时，使用较大的笔头和较柔和的硬度（硬度为0时最柔和）。最后剩下皮肤边缘处要选择小笔头进行擦除，要时刻控制自然的整体效果，不要感觉像是后期处理的结果。

（9）状态栏中的“不透明度”和“流量”参数可以控制橡皮擦的压感轻重，最终效果如下图所示。单击主菜单【图层】|【拼合图层】命令将所有图层合并，然后单击主菜单【文件】|【存储为】命令，将图像进行保存。

这个例子非常简单有效，你可以进行两层的擦除练习，也可以根据具体情况进行多层的擦除练习，拍摄时一定要掌握好“宁欠勿曝”的原则，因为曝光过度的照片将丢失大部分细节，导致无法后期处理的后果。

第2章

跟我一起拍唯美人像

本章让我们一起来拍一些具有代表性的人像照片，这些照片包括各种气候下的拍摄方法，各种光线下的拍摄方法。本章介绍的人像拍摄技巧比较多样，有反光板补光，有自然光拍摄，黄昏拍摄，夜间拍摄，雨天拍摄，酒吧拍摄等。掌握了这些拍摄技巧，你就可以从容应对大多数的拍摄情况了。

Canon 7D 35mm f2 1/350秒 ISO200

2.1 秋风银杏林拍人像

十月份的天气秋高气爽，这次使用的相机是Canon 5D，镜头是135mm f/2.0。中午的光线比较强，所以我们来到了树林的阴影处进行拍摄，刚开始没有使用反光板，人物面部非常黯淡。后来用反光板补光后拍出了一系列优秀的照片。拍摄时使用了稍大一点的光圈，这样可以让杂乱的背景略微虚化，突出人物主

Canon 5D 135mm f2 1/350秒 ISO400

1. 使用人像镜头

Canon 5D 135mm f2 1/350秒 ISO200

使用人像镜头的好处是不会产生画面变形
而大光圈则能够虚化背景，突出人物主体，让人物神采奕奕。

人像镜头一般选择70mm～135mm，焦距段之所以比标准镜头稍长，又不能太长的距离，是由于这样的焦距段能使拍摄者不会太靠近模特，避免使模特产生压迫感，又不会离模特太远，导致无法快速掌控模特的脸部表情、头手姿势等问题。另外，选择大光圈的原因，使拍摄者有机会选择适度模糊背景，以突显主题。

当然，这并不是说每张照片都要以这样的方式拍摄。大多摄影者在拍摄人像时最喜欢用焦距范围为70～135（mm）的中长焦镜头。使用这个焦距段，拍摄的效果比较自然、真实，不会像广角镜头那样引起面部失真，也不会像较长的长焦镜头那样引起压缩。背景会非常虚化，使画面简单、干净。

拍摄方法详解

1. 让人物背景处于阴影中，突出前景人物，显得光线非常漂亮和细腻。
2. 背景有几处光线被太阳光打亮，如果以人物曝光，后面被打亮的背景会曝光过度，这样的效果会使整个画面更加活泼，有气氛。
3. 采用长焦镜头+大光圈拍摄人物是室外最长用的拍摄方法，照片的效果也是大部分人特别喜欢的。
4. 林子里的光线有时候会在人物脸上形成光斑，可以到阴影处拍摄。

镜头评鉴

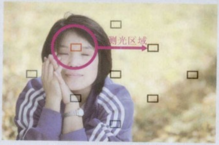
佳能EF 135mm F2L

上图的照片是利用这款镜头拍摄的，它是一款135mm的定焦镜头，恒定的光圈，非常适合拍摄室外人像。其焦距的长度可以使人物背景虚化的很漂亮，使得人物得到充分地表现。在近距离特写的条件下，能够把被摄人物的细节完美地展现出来。

2.大光圈长焦距

Canon 5D 135mm f2 1/400秒 ISO100 +2/3EV

大光圈可以使背景模糊，使主体人物的形象更加突出。同样情况下，使用相同的镜头，光圈状态不同，背景的模糊程度会不同。光圈越大，背景越模糊，画面越简洁，主体也就显得更突出。使用长焦镜头拍摄人物，不易发生变形；使用广角镜头拍摄人物，则会发生畸变现象。为了能使人物肖像背景更为简单，我们可以利用长焦镜头加大光圈虚化背景，这种效果会使整个画面更简洁，突出人物主体。并不全是虚化背景才可以使画面简洁，每一种镜头，不同的光圈都有它选择的方式，要根据具体的要求来选择。长焦镜头加大光圈只是拍摄人物照片的一种手段。



1.选择一处背景光线比较亮的地方拍摄。
2.以人物脸部曝光，亮丽的背景非常舒服。

人物服装的搭配

在拍摄人物照片时，衣服的选择也是很重要的，首先要和周围的环境相匹配，至少色彩不能让人太反感。人物的服装颜色看起来比较简单，鲜艳的色彩能给人增添生气，花哨的着装会使人们把被摄人物脸部的注意力转移到其他位置。人物的着装还要与人物的性格般配，在选择衣服时，被摄者可以自己选择。

拍摄时的参数设置详解

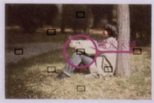
1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈值为F2，大光圈小景深。
3. 在光线充足的情况下，感光度都设为ISO100。
4. 增加2/3挡的曝光补偿，人物皮肤白皙。

3.初学者容易犯的错误

测光点在最亮处，画面有点曝光不足。

对脸部进行测光，画面效果比较好。

人物构图有些太小。



人物在画面的构图较为合适。

2.2 金色阳光下拍人像

这是一个风景非常优美的河边公园，河堤铺设了杂木地板，可以让模特尽情地摆出各种姿势。下午的阳光非常刺眼，所以我们等到将近黄昏才开始拍摄。河边的光线通常为逆光（河面反射强烈日光的缘故），使用反光板也无济于事。因为没有使用闪光灯，所以我用了相机的自动包围曝光方式，一次可以拍摄不同曝光值的三张照片。回到家使用Photoshop进行后期处理，让曝光正确的面部和背景照片

Canon 5D 35mm f2 1/150秒 ISO100

1.如何拍摄

即使是黄昏，河面光线反射仍然太强。
人物始终处于逆光状态，此时需要给面部补光。

使用闪光灯或反光板来补光，不但人物曝光正常，再加上轮廓光，画面更精彩。逆光下，人物与轮廓光反差非常大时，我们还可以拍摄剪影照片。由于在剪影照片中，主体基本没有色彩和细节显示，所以对主题的形体特征要求就很高，这就需要作者基于后期表现的效果来仔细选择拍摄角度和主体形态，充分展示主题的外形特征，力求美感和生动。

逆光的光线是拍摄人物最具有创意性的光线，如果想兼顾人物与背景天空的亮度，反光板很多时候都不能胜任，就需要使用大功率的闪光灯来给人物补光。

拍摄方法详解

1. 寻找逆光的位置。
2. 先让人物脸部充满整个镜头测光，再进行构图、拍摄。
3. 反光板不能满足补光的需要时，使用闪光灯补光。
4. 在寻找逆光的位置时，不要让相机的镜头直接对准太阳，光线太强会烧坏幕帘，也会使测光产生很大误差，碰到反差很大的情况下测光时，可以使用点测光，这种测光方式非常适用于反差特别大的情况下的测光。

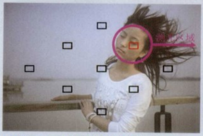
放大图片，检查照片清晰度

专业摄影师在相机背面选择一个放大按钮，对照片进行放大，并判断对焦是否清晰，如果发现照片模糊，就重拍。这是因为相机那个小小的液晶显示屏根本不可靠，照片总是很清晰，但当把照片放在电脑上看时就很模糊，所以要放大观看。机背的显示器只能作为参考，并不代表最终的效果。

2. 光线的把握

Canon 5D 35mm f2 1/250秒 ISO100

光线对摄影来说有着决定性的意义，漂亮的照片都离不开对光线的把握。自然光的光线是我们没办法控制的光线，去寻找合适的时机、角度，把握自然光的变化是我们拍摄室外景物所必须的。自然光线因天气的不同，也是变化万千。散射光均匀照射的软光，是发光面积较大的光源发出的光线，其典型的散射光是天空光。这种光线柔和，宜减弱对象粗糙不平的质感，使其柔化。拍年老的人物会显得年青些，年轻的会显得漂亮些。直射光是带有方向性的硬光，其表现粗糙的景物有体积感和质感，但是照射人物会形成很强的阴影。



1.没有风时，可以使用反光板给人物扇风。
2.摄影师抓住了头发吹起的瞬间。

人物摄影细节处理

人像拍摄中，人物的比重占了七成，所以人物身上的任何细节都不能忽视，大到服装和化妆，小到头发是否凌乱，这些都会影响画面。人物很多不完美的地方我们都要去寻找解决。那些站着一动不动的姿势，看起来很别扭，我们可以利用道具让人物比较自然一点。还有人物的装饰成分不要过多，否则显得凌乱。衣服的着装简单一点比较好，五花八门的色彩也会破坏画面。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈为镜头的最大光圈，虚化背景。
3. 感光度设置为最低ISO100。
4. 自动白平衡模式，相机自动设定白平衡。

3.初学者容易犯的错误

测光点在最亮处，画面有点曝光不足。

对人物脸部进行测光，曝光比较正确。

略带俯视角度拍摄。

完全地俯视拍摄人物。

2.3 千年古园林拍彤彤

彤彤是一个活泼的女孩，拍摄前我着实做了一番功课。因为她比较会摆姿势，所以我事先带上了一些道具，地点选择了景色比较优美的古园林。因为我们有较大光圈的镜头（可将背景虚化掉），所以古园林只需给我们提供漂亮的色调即可。下午的暖色光线很适合表现颜色。这次使用的镜头是一款莱卡的100mm f2.8微距镜头，用转接环转接到了佳能相机上。色彩模式选择为风景模式，这

Canon 5D Mark II 100mm f2.8 1/350秒 ISO200

1. 如何拍摄

Canon 5D Mark II 100mm f2.8 1/200秒 ISO200

阳光下人物阴影和亮面反差很大
除了使用反光板以外，尽量让人物面部处于阴影之中

照片在相机背面的液晶显示屏上看起来很清晰、对焦准确。专业摄影师在相机背面选择一个放大按钮，对照片进行放大，并判断对焦是否清晰，如果发现照片模糊，就重拍。这是因为相机那个小小的液晶显示屏根本不可靠，照片总是很清晰，但当把照片放在电脑上看时就很模糊。对焦是否清晰在机背显示器上观看是不可靠的，摄影师需要根据经验来判断。摄影师如果手持不是很稳的话，则需要把快门速度设置得相应高一些。室外太强的光线也看不清显示屏上的拍摄效果，不知道曝光是否正常，可以看显示器上的曝光曲线。

拍摄方法详解

1. 遇到模特会自己摆姿势的时候，摄影师应该觉得很幸福，你不需要更多地去要求模特应该怎么做。
2. 摄影师拍摄时注意抓拍，好的瞬间是抓拍出来的，也能体现摄影师的抓拍能力。
3. 这里的照片是利用百威的手动镜头拍摄的，所以摄影师时刻保证模特在画面中都是清晰的，有好的表情，瞬间就可以按下快门。
4. 始终以人脸部进行测光。

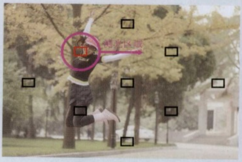
拍摄人物聚焦技巧

人像拍摄的聚焦是非常重要的， 往往一张特别好的构图， 如果聚焦点不清晰，也是失败之作。 拍摄人像时有一个最基本的规律， 就是对着人物眼睛进行对焦。 只有人物眼睛聚焦清晰， 画面中的主体才会清晰。 很多时候构图焦点并不在人物的眼睛上， 这时需要先对眼睛对焦后， 再锁定曝光 （焦距）， 最后稍微平移相机进行构图和拍摄。

2.抓拍技巧

Canon 5D Mark II 100mm f2.8 1/800秒 ISO600

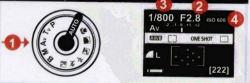
凝固就意味着速度快，拍摄人物照片需要的就是凝固瞬间，这一瞬间包含的内容非常广，如光线、动作、神态、表情等，都是一种凝固。运动的人，想要让他们凝固，必须有足够快的速度。抓拍运动题材人物，要掌握好拍摄时机。尽管各种体育运动都有它本身的运动特点，然而就摄影来说，却有一个共同之处，即运动的高潮点。这个高潮点往往是瞬间静止的，形态也最优美。我们要抓住这个时机来很好地表现运动中的人物，抓住仅有的瞬间多次按动你的快门，不要错过机会。



室外拍摄需要注意的事项

人物头上要避免出现树木、电线杆等景物；拍摄带眼镜的人物时避免眼镜的反光；戴帽子的人物脸上不要有强烈的阴影；焦点需要放在人物的眼睛上；构图时不要裁切人物的脖子、腰、脚踝、手腕等地方；反光板可以帮助我们给人物补光。

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置为镜头的最大光圈F2.0。
3. 设置快门速度为1/800，要能把人物定在空中。
4. 适当提高感光度获得更快的速度。

3. 初学者容易犯的错误

人物在画面正中间，构图呆板。

这样就好多了！

人物跳跃不够舒展。

这样就好多了！

2.4 雁塔广场拍人文肖像

这次我决定拍一组人文的照片，地点选择了古香古色的博物馆附近，时间选择了晴朗的下午四点。中国北方秋季上午九点之前或下午四点之后的阳光一般都很适合拍照。首先它比较强但不那么苍白，略带暖色调。亮面暖色和阴影中的蓝色调对比，会产生很好的冷暖关系，符合艺术要求。其次就是这个时段的阳光色非常浓，专业摄影师把它叫做“带密度”。相比之下，正午的阳光很苍白，不适合拍照。这个时段拍摄的照片通常会很有氛围。

Nikon D200 100mm f2.8 1/200秒 ISO200

1.如何拍摄

Nikon D200 100mm f2.8 1/200秒 ISO200

夕阳照射的人物皮肤非常好
让人物的脸部直接迎对夕阳的光线

光线塑造人物，把握好光线，照片才会更精彩。光线对摄影来说有着决定性的意义，漂亮的照片都离不开对光线的把握。自然光的光线是我们没办法控制的光线，去寻找合适的时机、角度，把握自然光的变化是我们拍摄室外景物所必须的。例如上图的照片，摄影师选择在太阳快落山之时拍摄，这时候的光线暖黄、柔和，是拍摄人物照片很不错的光线。夕阳时分的光线虽然柔和，但是也是带有方向性的，所以拍摄时最好准备一个反光板给人物补光，光线照射在人物身上，我们可以看到模特的皮肤非常红润、白皙。

把握周围的光线

光线是摄影的生命， 虽然我们没法控制自然光线， 但是在晴朗的天气里寻找到绝佳的光线还是可以的。 日落之时、 之后， 算是一天中最佳的拍摄时机。 这时光照的效果均衡又柔和， 不会形成锐利的阴影。 但是日落后的光线比较昏暗， 所以需要提高感光度和快门速度， 才能保证画面清晰， 这时的大光圈， 就显的有优势。

弱光下提高感光度拍摄出来的效果。

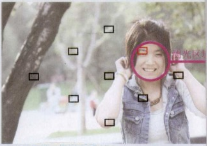
拍摄方法详解

1. 为了渲染某种气氛，选择大红色的柱子作为人物的配体。
2. 红色的柱子在夕阳的照射下，颜色很特别，带有一种复古的情调。
3. 人物坐在椅子上盘起一条腿，显得错落有致。
4. 右侧面让摄影助理打一个反光板给人物补一下光，使用金色一面补光，夕阳的光线加上金色的反光板，给人物脸部增加暖色调。

2. 逆光拍摄技巧

Nikon D200 100mm f2.8 1/400秒 ISO100

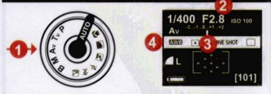
逆光一般都会在人物身上形成轮廓光，人物脸部与轮廓光之间的光比很大，如果想得到轮廓光的效果，直接曝光拍摄，人物将曝光不足。因为这一特性很多摄影者拍摄逆光下的人物，都使人物曝光不足，形成剪影。其实逆光是非常好的光线，之所以说它好，是因为这种光线形成的轮廓光非常漂亮，如果我们把人物脸部打亮，一幅漂亮的人物照片就诞生了。可以使用闪光灯或反光板来补光，不但人物曝光正常，再加上轮廓光，画面更精彩。



用整体效果打动人

一张好的照片，无论从构图、色调，还是影调上，都是比较成熟的。一幅照片首先给人的感受是整体效果，吸引人后，才会去观察细节的表现。所以我们拍什么图片都需要从整体把握，然后刻画细节。不管从哪方面，至少要有吸引人的方面。

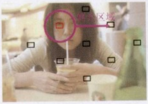
拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈值为F2，大光圈拍摄人物。
3. 逆光下使用点测光，测光比较准确。
4. 采用自动白平衡模式拍摄照片。

3. 初学者容易犯的错误

人物构图太正，目光直视镜头。



人物表情比较到位，构图也很好！

画面临场感不强，构图有些松散。

主要表现人物精神气质。

2.5 阳光下拍人像

阳光一般都会在人物身上形成轮廓光，人物脸部与轮廓光之间的光比很大，如果想得到轮廓光的效果，直接曝光拍摄，人物将曝光不足。因为这一特性，很多摄影者拍摄逆光下的人物，都使人物曝光不足，形成剪影。其实逆光是非常好的光线，之所以说它好，是因为这种光线形成的轮廓光非常漂亮，如果我们

Canon 5D 135mm f2 1/6... ISO100

1. 如何拍摄

Canon 5D 135mm f2 1/1000秒 ISO100

阳光下人物阴影和亮面反差很大
除了使用反光板以外，尽量让人物面部处于阴影之中

反光板可以说是拍摄人像照片必不可少的器具，它的作用看上去不是很大，其实能帮助我们更好地表现画面。反光板大多是在面对模特和主光源夹角时才能照亮模特。将反光板转到偏向模特的方向就会降低投射在其表面的光线强度，而将反光板转到偏向主光源的方向就会反射更多偏离模特方向的光线。它能打亮人物脸部的光线，可以减少人物与背景的反差，从而使人物的脸部得到非常准确的曝光。

1.背景的太阳关系照射在楼梯上非常明亮。
2.使用反光板给人物补光。

直射光使用反光板

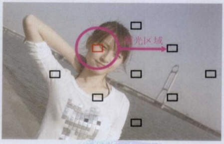
室外拍摄人像， 很多时候都是直射光线， 太阳光直射在人物身上。 反光板角度大多是在面对模特和主光源夹角时才能照亮模特。 将反光板转到偏向模特的方向就会降低投射在其表面的光线强度， 而将反光板转到偏向主光源的方向就会反射更多偏离模特方向的光线。 如右图： 摄影师、 摄影助理与模特之间的关系， 反光板很好地把人物的脸部给打亮了， 减小了与背景的反差。

拍摄时使用了反光板。

2. 逆光拍摄技巧

再拍一张，这时阳光已经偏西，让测光点测到面部，天空就会变蓝！

逆光照片充分利用了主题与背景受光的差异。一般来说，我们可以利用日出日落时的逆光，因为这时的光线最柔和，看上去又不刺眼，是拍摄的好时机，一般只有十分钟左右的时间，另外可以利用室外和室内人工造成的受光差异或天空和水面的自然反射。 在拍摄人像照片时，捕捉好被摄者的表情，抓住人物个性都是摄影师所必须的。眼睛也可以说话，它传达着一种特定的意念和情感。要想拍摄好人物照片，抓住眼神是非常重要的，一幅漂亮的美女照片，其眼睛也是非常迷人的。



如何评判照片的好坏

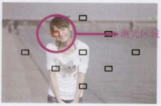
一张照片多数都是以构图、色调、影调来评价这张图片的，这三个方面都做到最好是相当困难的，室外的光线也不是我们所能左右的，但是拍摄人像照片时，还需要整体把握。整体效果把握好的话，即使图片有某方面的不足，它还是值得一看的，至少有其他的方面还是不错的。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 拍摄人像把光圈设置到最大F2.0。
3. 选择点测光对人物脸部进行测光。
4. 欠曝2/3挡使天空更蓝。

3. 容易犯的错误

测光点在脸上，天空严重曝光了。



摄影师与模特换位，不要逆光拍摄！

这样的构图有些平淡。

这样的画面才够冲击力！

2.6 二号桥黄昏拍人像

这次我们选择了在一座空旷的桥面上进行拍摄，拍摄的主题是构图和姿态，时间选择了下午和黄昏。日落的拍法很简单，但一般情况下都比较仓促，因为最美的日落时间只有五分钟。只要事先准备好，就能抓住这个“黄金五分钟”。闪光灯是绝对要用的，其次就是反光板补光。用引闪器控制闪光灯来给人物侧面补光，然后用反光板在闪光灯的对角线位置给人物补另一侧的光。将相机调到自动曝光模式（之前我喜欢用AV光圈优先模式），测光时对准太阳，锁定曝光锁后进行人像拍摄。可能你需要使用手动对焦，因为暗淡的环境下，可能使你无法自动对

Canon 5D 135mm f2 1/600秒 ISO100

1. 如何拍摄

Canon 5D 35mm f2 1/400秒 ISO100

低视角拍摄人物

摄影师采用卧姿在地上拍摄人物，效果很独特。

绝大多数人像照片都是在与眼睛平行的高度时拍摄，拍摄的照片也有精彩的，也有不精彩的，但整体还是比较平淡。如果换一个角度，往往能完全改变一张照片的表现力，所以很多拍摄老手都会告你，太高或放低相机机位去拍摄。采用低视角仰拍，在画面中以较大面积的天空作为背景。低角度机位把人物拍摄得很高挑，姿态更具力度，有一定的夸张感，可以强化人物作为视觉中的分量。贴近地面时，地面的透视感也非常强，效果和平常的平视来比，更具有夸张性。

1.使用广角镜头拍摄人物。
2.采用低视角的位置拍摄人物。

分析一些场景效果

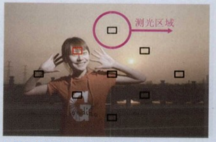
我们可以看到右图的场景效果，大家可以很清晰地分辨出摄影师、摄影助理和模特之间的关系。太阳光从右面照射模特，太阳光线在人物脸上形成侧光光线，摄影助理在左边给人物补光，将人物脸上的暗部给予充足的光线，摄影时也是选择侧光的位置来拍摄。采用低视角拍摄，打破常规拍摄中平视的效果，拍摄的照片也别具一格。模特的影子很长，我们可以知道太阳的位置很低，可以判断这时是早上或是夕阳时分拍摄的。夕阳时的光线是很美丽的，适合拍摄人物照片。

拍摄现场还原。

2.闪光灯补光技巧

再拍一张，这时阳光已经偏西，让测光点测到天空，用闪光灯照亮面部！

在拍摄逆光人像时使用闪光灯，可以很好地帮助我们增加逆光人像中的暗部光线。逆光一般都会形成轮廓光，人物脸部与轮廓光之间的光比很大，需要为脸部进行补光，最直接有效的方法就是使用闪光灯补光。我们在室外拍摄逆光照片，尤其是逆光人像时，如果不用反光板补光，或从背光的暗部曝光，由于高光部分曝光过度而效果欠佳，层次、颗粒等方面的理想程度也不尽如人意，所以最好的办法还是对暗部补光。



1. 测光时不要让太阳出现在取景器中。
2. 测光后锁定曝光组合，对焦后拍摄。

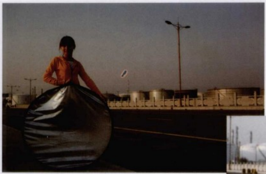
利用环境表达主题

我们要学会利用环境的感觉来拍照，这样拍出的人物会更好地融入画面，因为这种照片往往都是有主题性的，人物与环境的氛围形成某种意境。有时候环境本身就呈现一种氛围，拍摄者不要强加某种主题，否则会画蛇添足。充分地利用环境就是一种主题，结合人物特征，表现的会更贴切、自然。

拍摄时的参数设置详解

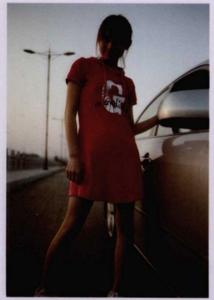
1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 设置快门速度为1/125s，相机的闪光同步为1/125s。
3. 根据背景测光后，调整光圈为F22。
4. 调整相机曝光补偿为-1.5EV。

3. 初学者容易犯的错误



人物构图太偏，有些曝光不足。

用反光板遮住发亮的天空，面部曝光正常！



完全逆光效果。

侧光效果。

2.7 雨季拍人像

一般大家不认为阴雨天是好的拍摄时机，因为只有在云层沉厚的阴暗天，或是气候变化迅速的阴雨天，才会真正对摄影者形成较大的技术挑战。而光线比较明亮的薄云阴雨天恰恰适合拍摄人像。想拍好阴雨天里的人像，至少要注意到三个重要的因素：正确控制曝光、正确控制白平衡以及运用好色彩。控制曝光和白平衡都好办，只要使用18%的灰板来曝光，拍成RAW格式然后后期调整即可；运用好色彩则需要你有很强的专业修养。一般来讲，数码照片稍微曝光不足会有浓郁的色调。

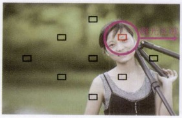
Canon 5D 90mm f2 1/60秒 ISO400

1.拍摄前准备

Canon 5D 90mm f2.8 1/125秒 ISO350

下雨天你出来拍照片吗？
雨天的光线是散色光也适合拍摄人像照片

在一个雨后多云的下午，我们带上佳能5D相机前往公园，最近总想在这个多雨的夏天拍一些清凉感觉的照片。我比较喜欢莱卡镜头的浓厚色调，所以戴上了这只LeicaR90镜头，这支镜头号称“大头九”，色调非常厚重。面对心情开朗的模特，以不同的光圈拍下了不同角度的照片。上面这幅照片对焦点锁定在了人物眼神处，使用2.8大光圈将杂乱的背景概括地进行虚化表现。被虚化的绿色背景给人清爽、舒服的感觉。



1.使用广角镜头拍摄人物。
2.采用低视角的位置拍摄人物。

阴天人像拍摄

想拍好阴天里的人像，至少要注意到三个重要的因素：正确控制曝光、正确控制白平衡以及运用好色彩。

阴天环境里的散射光虽然适合表现皮肤质感，但整个画面容易显得平淡，所以阴天里拍摄的人像想要让模特显得比较亮丽，色彩的搭配很重要，模特可以穿着靓丽色彩的衣服。此外，阴天的色温一般会偏高，如果超出了相机自动白平衡的调节能力，拍出的照片色调会有偏蓝的感觉，我们可以选择相机上的阴天模式进行拍摄。

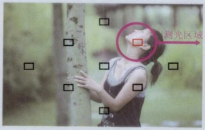
拍摄时使用反光板来照亮人物的阴影。

2. 背景处理

Canon 5D 90mm f2.8 1/125秒 ISO350 +1EV

再拍一张不同的构图，这次换个角度来拍模特感受雨滴落下的情景！

根据背景的内容来选用不同的光圈，一旦确定了背景内容，采用何种方式来表现背景便成为一个关键的问题。具体该采用何种方式来表现背景，这就要看背景的内容，如果背景是整个画面中一个有机的、重要的组成部分，通过它可以传达出许多有助于观众了解被摄者的信息，应该采用收小光圈的做法，使背景的细部有相当的清晰度。如果背景景物零乱繁杂，反差异常强烈，则需要使用大光圈。



背景在画面中所占的比例

背景在画面中究竟该占多少比例为最佳，没有一个规定，但是有些原则是可以参考的。如果你拍摄一幅表现被摄者职业的环境肖像，那么背景可以用得大一些，只要不是大到喧宾夺主的程度，即可拍摄人物旅游照片，画面中有名胜古迹出现时，背景所占的地位也可以尽量多些，避免把景色拍得残缺不齐。还有，拍人物全身像背景宜多些，以免造成局促感，而拍胸像照、头像照，背景则宜少些，使观众的视线更集中于主体之上。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈为镜头最大光圈F2.8。
3. 阴天拍摄景物光线不是很好，需要提高一些感光度。
4. 增加+1EV的曝光补偿，使人物过曝。

3. 初学者容易犯的错误

人物在画面正中间，构图呆板。

这样就好多了！

逆光下不打反光板，肤色暗淡。

这样就好多了！

2.8 颓废铁路拍人像

最近我非常喜欢拍工厂、废墟、铁路或公路，很多人都偏爱在这种环境下拍人像。这些在以前从不被人像摄影者关注的地方，随着文化的发展，也慢慢地展现出其在人像摄影作品中特有的风格，尤其深受摄影发烧友的喜爱。铁路创意人像的拍摄需要大量的前期构思，在拍摄之前要对场地，模特的服饰造型，拍摄的风格和手法做到胸有成竹，才可事半功倍。这次我运气比较好，遇到了启动中的电力机车，刚好把它纳入背景画面中。

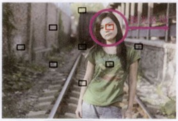
Canon 50D 50mm f2 1/200秒 ISO100

1.准备拍摄

Canon 50D 50mm f2 1/400秒 ISO100 +1EV

越来越多的摄影师开始喜欢废旧的地方。
颓废的场景环境可以很好地表达模特的某种情感。

一个天气晴朗的下午，我约了模特到了这个废旧的地方，地方真的很破，但是对我拍摄照片还是有挺大帮助的，最后拍了很多照片。模特的表情好像并不是很高兴，但我却觉得非常好，颓废的场景里就是要那种忧郁的表情、眼神。拍摄时，我选择了35mm的广角镜头，我离被摄者很近，这样人物在画面中的比例就会比较大，而背景的很多景物都被广角给容纳进来，略微地虚化很好地衬托了人物。如果使用长焦镜头背景就太虚化了，就没有来此地的意义了。



1.选择铁路上有延伸的位置。
2.广角镜头拍摄人物，背景的视野非常广。

破旧的地方也是值得拍摄的

废旧的工厂、铁路、仓库，是如今拍摄摄影题材的一大亮点，通过这些破旧的场景来表达人物的某些情感。

站在旧铁道上的时尚女孩，姿态轻松，表情随意，与刚硬笔直的铁道形成鲜明的对比。给我们的视觉造成一定的冲击力。拍摄时用反光板给人物面部专门做了补光，否则人物面部会因为过于暗淡而无法进行后期处理。

选择废旧的建筑物进行拍摄。

2.色调的合理搭配

Canon 50D 50mm f2 1/200秒 ISO100

拍摄时要善于使用色调，一般来讲，素雅色调和怀旧色调都是让人喜欢的色调。素雅色调就是在原色或纯色的基础上，添加白色来降低色彩的明度，以柔和色彩。这样的颜色柔和淡雅，让人变得温和。白色在所有的色彩中亮度最高，常给人轻快的感觉。而且白色象征性很强，常用来表示纯洁、单纯、清新的感受。当人物和背景融为一体的时候，这种白色就显得很和谐。怀旧色调是一种永不变色的暗褐色色调。与黑白色调相比，增添了一定的色彩纯度，给人温暖和绘画般的感觉。这种色彩有一种沉稳、圆润、古色的韵味，不会给人带来呆板的感觉。

1.让模特表现一种失恋的感觉。
2.广角镜头拍摄人物时，最后离被摄者近一些。

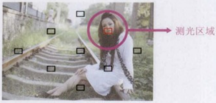
环境烘托人物主题

不同的场景会给我们带来不同的感受，这种感觉被称为“氛围”。而拍摄就是让人物和拍摄出来的画面融入这个氛围的一个过程。任何一种环境的氛围都需要认真去感受、体会。需要氛围来烘托人物主体时，环境的比例是不能过少的，否则就缺少氛围的感觉。在拍摄这类照片时，我们最好不要采用平视的角度去拍摄人物，多采用一些俯视、仰视的角度去拍摄，这样可以使看似平常的场景，得到最大程度的改变。

拍摄时的参数设置详解

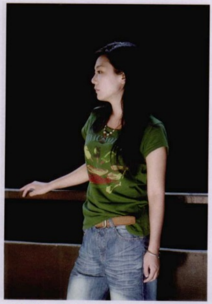
1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈为F2最大光圈可以虚化背景。
3. 选择人物脸部为对焦点。
4. 室外拍摄一般用自动白平衡模式。

3.初学者容易犯的错误



人物看镜头了，感觉与场景不搭配。

这种场景尽量不要看镜头，要表现内心变化！



背景单调，画面不丰富。

选择背景比较丰富的地方拍摄。

2.9 灯火夜色拍人像

在过去，夜晚拍自然光人像是件难事，比较受欢迎的题材包括酒吧、城市外景，摄影师通常要带一个摄影助理团队（打光，打反光板）。这次我在夜晚拍摄人像不带摄影助理，一个人搞定两三个人的工作。方法很简单，将闪光灯插入迷你角座，然后放在模特后方，相机用三脚架固定，设定为自拍。而我则在模特前方给她的面部补光。用机顶无线引闪器启动闪光灯，一幅夜景人像拍摄完成！

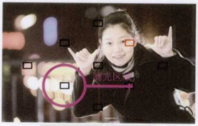
Nikon D80 50mm f2 1/50秒 ISO200

1. 准备拍摄

Canon 5D 135mm f8 1/10秒 ISO100

夜景闪光灯的魅力
慢速闪光拍摄夜景人像

夜景拍摄，闪光灯往往能打亮人物，而背景却非常暗，几乎没有得到正确的曝光，一幅夜景的照片因为背景全黑就不漂亮了。想要背景和人物都有合适的曝光，我们需要使用慢速对背景进行曝光，打开闪光灯给人物补光，这样就可以拍摄到人物与夜景环境的照片。切忌拍摄的时候最好用三脚架，在快门没有关闭之前，人物最好不要动，为了让人物没有虚影。采用这种方法拍摄的照片，人物和背景的夜景环境都得到了充足的曝光量。



1.背景灯光进行测光。
2.对人物对焦，打开闪光灯拍摄。

使用慢速闪光

1. 首先，我们要找到一个三脚架，因为拍摄时速度慢不适合手持拍摄。
2. 设置相机的拍摄模式为全手动模式，调整快门速度为1/10s，光圈根据背景的测光数据调整到对应值，感光度调整为ISO100。
3. 让模特置于夜景的环境里，我们架好相机开始构图、对焦。
4. 打开闪光灯，对人物进行拍摄，拍摄过程中快门还没关闭之前，人物要保持一个姿势不要动。

2. 特写镜头的使用

Canon 5D 35mm f16 1/125秒 ISO100

虽然特写这样的景别更容易直接表达人物的情感，但也不是一定的，如果选择漂亮的大景，通过前景或者后景的烘托，拍摄的效果也是非常好的。拍摄中，拍摄者既要顾及被摄者的眼，也要照应被摄者的口。对于大多数的人来说，其笑容刚要充分展开，或快要消失之时，才是美好表情的最佳瞬间。笑得太开，眼睛成了一条缝，嘴巴或张得太大，或咧得过分，都会给人一种傻里傻气的感觉。所以说，拍摄人物关键是脸上表情的变化，神情特别好的话，模特的表情自然、舒服。

感情表达的主题

女性的感情变化都比较复杂，所以现在多数女性写真都是以感情为拍摄主题的。而在画面中表达的情感有很多，例如忧郁、孤独、寂寞、轻松，任何一种感情都可以成为拍摄的主题。根据拍摄不同感情的主题照片，影调、颜色都会有些不一样。在拍摄忧郁、孤独这类的情绪时，需要选择较深的色调，更能表达情感；而拍摄欢喜、轻松的情感时，则要选择影调比较明亮和轻松的色调。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 设置快门速度为1/125s，相机的闪光灯同步为1/125s。
3. 根据背景测光得到光圈值。
4. 白平衡设置为闪光模式。

3. 初学者容易犯的错误

人物阴影过重，面部阴影有些花。

这种情况下尽量使用一些补光，让人物面部不要处于大面积阴影下！

虽然使用闪光灯照明，
默认情况下太亮，有些不够自然。

减小闪光输出量1/3挡，使照明变得很自然。

2.10 丰庆公园拍人像

公园是拍照的好地方，但公园人头嘈杂，往往拍不出像样的照片。首先要选对地方，背景简洁最关键。其次是天气，阴雨天人少，模特不紧张，好表现。为了表现较强的冷暖关系，我带了外闪灯给面部补光，让外闪灯持续发光（作为持续光源）。模特的服装选择了暖色，经过外闪灯补光后，暖色服装和冷色背景形成了鲜明对比，让原本很一般的公园照片变得很艺术化。

Canon 5D 135mm f2 1/60秒 ISO100

1.如何拍摄

Canon 5D 135mm f2 1/125秒 ISO100

寻找拍摄地点

拍摄人像照片时，公园是我们最长去的地方

室外拍人像照片需要景物的衬托，才能更完美地表现人物的美丽。为拍摄对象选择漂亮的拍摄地点，是摄影师义不容辞的责任。大自然是一个很美丽的地方，不同的环境给人物带来的感觉也是不一样的。选择漂亮的拍摄地点，不仅可以让人物心情愉快，还能使拍摄的图片非常美丽。根据不同的拍摄风格，我们选择的拍摄地点也是不一样的，不同的主题要选择不同的拍摄地点，一般拍摄唯美的照片时，需要选择漂亮的拍摄地点，环境漂亮了也会让人物更加漂亮。公园是一个不错的选择，里面的花花草草能帮住我们把人物表现得更加美丽、动人。

1.人物倾斜给画面赋予动感。
2.外拍灯给人物补光后，皮肤很红润。

外拍灯给人物打光

外拍灯是室外艺术创作常用的一种工具， 使用它拍摄的图片往往可以达到某种艺术效果。 外拍灯有两个用处， 一是： 打开闪光按钮， 通过调整闪光的光量， 对人物进行闪光， 在背景与人物反差特别大时， 可以得到非常奇特的效果； 二是： 外拍灯处于照明模式， 不闪光， 直接在外景给人物进行补光， 这种情况下灯光光源是黄色的，在晴朗的天气里给人物补光，模特的皮肤会非常红润。

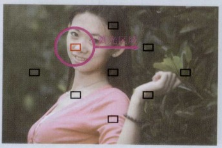
如右图： 我们可以看到摄影助理给人物补光的现场， 这张图拍摄时没有用闪光， 可以看到人物脸上的皮肤略有红红的效果。

拍摄时使用外闪灯来照亮人物。

2. 表达神情

Canon 5D 135mm f2 1/350秒 ISO200 +2/3EV

人物的神情对一幅人像照片来说，有着很重要的意义。神情的细微变化，都会影响到画面意义的表达，所以拍摄人物特写时，要善于通过神情的调整和变化来体现一种全新的感觉。人物脸上的情感，眼睛是最容易表达的，所以拍摄人物时，眼睛神情是非常重要的。在大多数情况下，笑是一种最好的表情。但是要使人物在镜头前保持自然真实的笑容，并不是很容易的事情。为了让人物笑的自然，摄影时就应该尽量放松，而且时刻准备按下快门，以得到自然的瞬间。



利用服装搭配来进行拍摄

人物的穿着能表现出这个人的性格，所以要注意恰当地利用人物的穿着来拍摄。拍摄时女性最好选择单色、样式设计简单的服装为好。

“人靠衣装”这句话好像说的一点没错，不同的服饰能表现一个人不同的性格。简单的衣服使人物显得自然、放松；运动装给人一种开朗、活泼的感觉；休闲装则给人一种随意、自由的感觉；正装会给人一种庄重、约束的感觉。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈值为F2，大光圈有更多的进光量。
3. 增加2/3EV的补偿值，人物的皮肤会更加白皙。
4. 设置白平衡模式为阴天模式。

3. 初学者容易犯的错误

全身、半身、特写的对比。

栏杆有些凌乱。

栏杆有秩序，画面整体好。

读书笔记

第3章

居家少女休闲人像

以最简单的构图方式去拍摄人物，只要让人物保持一点微笑，对着镜头就可以得到很好的效果，简单而美丽，这是拍摄人像的起步，相信对多数人像初学者是容易办到的。观察人物细致了，我们可以只表现人物脸部的一个局部，去突出你想表达的细节。

NIKON D80 45mm f3.5 1/60秒 ISO100 +1EV

3.1 模特彩妆与造型

谁不想变美、变得更美、变得美上加美呢？恰如其分的妆容是拍摄时不可或缺的关键，但拍摄居家少女系列的时候，一定不能化浓妆，轻盈润泽的果冻妆是最好的选择。果冻妆的意思正如其名，像果冻一样既显出诱人的色泽，又不失透明之感的妆容，其要领简单概括就是：“透薄、精致、清新、自然”。

“人靠衣装”说得一点没错，青春靓丽的少女们搭配合适的衣服是展示个人气质、散发个人魅力的重要环节，现在商场里的衣服各式各样，但一定要结合自己的身材、气质、性格挑选衣服，特别是居家服应以舒适、可爱、俏皮为主。

人物穿衣服和头发上的造型，也对拍摄的照片有很大的影响，所以我们拍摄时，需要提前给模特准备多一些衣服。

平常我们拍摄人物照片时，更多的时候都会用到帽子、雨伞、饰品、桌子、凳子等很多东西，生活中的物品都可以成为我们拍摄人物的道具，通过道具的选择，还可以表达人物的主题思想。为了美化和丰富画面，利用道具时，只要用得合理，画面就会非常美观。

拍摄时经常会进行补妆。

彩妆用品。

用道具增加人物美观！

在室内人像拍摄中，道具的作用是显而易见的。拍摄人物轮廓时，需要捕捉人物最有魅力的形态。但是拍摄多次后，你会发现好多人物形态都很相似，没有太大的区别。这时，如果利用鲜花或帽子等小道具，就可以拍摄出别具一格的照片。要努力研究在同样的环境下怎样拍摄出不同风格的照片，还要学会利用各种小道具拍摄出丰富多彩的照片。创作之路是极富挑战性的！

拍摄时使用茶杯作为道具，增加休闲感。

1.T字部位粉底： 利用“深色收缩、浅色膨胀”的原理，在T字部位使用白色粉底，强调五官的立体效果。在脸颊部分使用肤色粉底，可使脸颊看起来较瘦。

2.脸部粉底： 在脸部周围使用比肤色深一点的粉饼，更能修饰脸部的线条，给人小脸的印象。

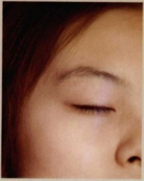
3.眼线： 要画的淡雅、若隐若现。尽量不要画下眼线，如果要画，也仅画外眼角向内三分之一的长度，不宜到内眼角。

4.眼影： 居家少女属清纯造型，故应刷上粉红、粉蓝或粉绿等粉色系的眼影，且由眼头至眼尾都使用同一种色彩，以显出自然清爽感，千万不能涂成浓眼影。

5.夹睫毛： 居家摄影中镜头大多都是少女的中近景，面部看得很清楚，所以眼妆一定不能出问题。用睫毛夹夹卷后再刷睫毛膏，眼角处的细毛也要涂。

6.睫毛膏： 对睫毛较短的女孩来讲，用重一点的睫毛膏，让睫毛更浓密、更长。

7.睫毛细节： 对粘在一起的睫毛用睫毛梳轻轻分开，当不小心涂到眼部其他部位时，应用小棉签轻轻擦去。



8.眉毛： 眉头应与眼头齐，超出部分应该拔掉。修剪一下即可，最好不要涂成浓眉。最后观察细节，就可以出镜了，拍摄期间可以用吸油纸吸去T字部位出油的地方。

9.提亮： 用银色眼影刷刷内眼角，眼睛显得更亮；扁平的鼻梁只需在鼻梁中上区域打上高光，使使鼻子高挺起来；用高光粉来回横刷下巴道三角形处，可拉长脸形，使下巴和脸变尖了。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/400秒 ISO100 +1/3EV

拍摄要点：

1. 使用点测光模式进行测光并锁定曝光值。
2. 使用单次自动模式对焦拍摄。

摄影师拍摄感言

一张照片最基本的要求就是要清晰，用三脚架来稳定相机是最基本的摄影方法，在商业摄影中很常见。

3.2 摄影师：场地、器材、计划

在拍摄之前，需要做充足的准备，场景的选择至关重要。在确定了拍摄主题之后，就是勘查场地。场地的勘查包括寻找适合拍摄主题的地方，以及该场地最适合拍摄的时段。室内景主要考虑太阳光照进室内的时间，而室外景则主要考察各个时段的阴影与光线变化。

在赶赴拍摄场地之前，需要仔细检查所需器材，除了相机、三脚架、反光板这些必备装备之外，最重要的就是镜头的选择。除了传统观念所认为的用来拍摄人像的定焦镜头外，中交镜头和广角镜头也越来越多地被用来拍摄人像，为了抓住稍纵即逝的灵感，拍出更具个性化和冲击力的照片，要准备各种可能用到的镜头。

任何工作的进行都要有整体的计划，才能保证工作顺利有序地进行，摄影也不例外。每个场地停留的时间、用到的器材、模特的服装、拍摄的量都需要列出详细的计划，才能使拍摄工作有条不紊地进行。

再拍一张：

伸出画面的构图使动作更舒展。

充分做好拍摄前的准备工作

1. 如何制定拍摄计划

无论做任何工作都要制定周密而详细的计划，这样才能保证工作围绕最初制定的重心有条不紊地进行。摄影也不例外，有些初学者常常忽略这个环节，先确定拍摄地点，到达地点后再决定拍摄方式。拍出的照片往往偏离主题，甚至完全没有主题。这是错误的工作方式，制定周密的计划是必不可少的。对于摄影来说，计划的一般步骤和需要考虑的方面主要包括：拍摄主题、拍摄方式和拍摄环境。首先需要确定拍摄主题，这是整个工作的灵魂，同时也避免了拍摄过程中的盲目性，然后是拍摄地点和拍摄方式，在这两个大的前提下再进行更加详细的分类。

2. 如何选择拍摄地点

在策划的前期，确认拍摄地点经常会遇到一些问题。摄影师根据摄影主题在脑中勾勒出的拍摄场景往往是完美的，而现实中可供选择的拍摄场地总是不尽如人意。但是这是无法改变的，摄影师必须迅速做出判断和选择，不能在寻找场地上花费太多的时间。确定好拍摄场地之后，需要通过网络或与管理人员当面咨询，了解该地点对人们活动的具体限制和要求，以免拍摄工作进行期间发生纠纷，被迫中止。

3. 如何勘察拍摄环境

在拍摄工作正式开始时，摄影师需要对各个方面进行管理和操作，包括何时需要使用道具、模特的姿态和造型、摄影助理的工作安排和器材的选取。这时一处一处地在场地内寻找具体的拍摄点是非常浪费时间的，而且无法集中精力来完成重点工作。所以，在赶赴拍摄地点前，需要对拍摄环境有足够的了解。这就需要摄影师进行前期勘查，确定大致的拍摄点并预测出在该点的拍摄效果。这样就可以在实际拍摄中节省大量的时间，大大地提高工作效率。

4. 如何确定拍摄时间

确定拍摄时间需要考虑两个方面的因素，一方面是天气的情况，这对于外景拍摄是至关重要的，需要时刻注意。天气情况决定着光线的强弱，而光线直接决定拍摄效果。所以，摄影师在制定出工作进行的时间后，需要通过网络和各种形式的天气预报密切关注这段时期的天气变化情况。另一方面是协调模特和其他工作人员的时间，这个比较好控制，可以通过协商来确定。

5. 如何做好外拍工作

在外景拍摄时，在大多数情况下都会出现拍摄场景与拍摄主题存在或多或少差异的情况。为使拍出的照片更密切地贴近主题，需要对拍摄场景进行一些装饰。根据摄影师事先计划好的场景布置效果，调整拍摄现场中一些物体的摆放位置或者加入适当的拍摄道具。这些工作都是由摄影助理来完成的。

以颐和园外拍为例，先登录颐和园网站勘察注意事项。

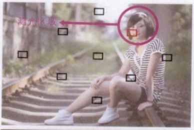
到网络上查看颐和园的当前景色。

到网络上查看最近几天的天气状况，最后和模特确定外拍时间和地点。

3.3 自然光效果与补光技巧解析

在室内，由于光照条件不理想，只要被摄者移动几步，强光和明影的对比就会有很大变化。加上室内能被窗户外的自然光直接照射到的地方很少，所以摄影师应该抓住机会，让模特来到窗户前，充分利用这来之不易的自然光进行拍摄。但窗外强烈的自然光与室内的阴暗会形成强烈对比，从而形成阴阳脸。除了调整被摄者和窗户之间的距离和方向，有效利用反光板也能够解决照明不均匀的问题。

最能表现被摄者脸型特征的办法是，如照片中模特的脸部贴近窗户后，脸部微微转离从窗外转向窗内阴影方向，使之只有侧面得到充分照明。这时必须利用反光板，使离窗最远的一边面庞被照亮些，而不至于太黑。反光板所起到的全部作用就是在需要稍微补光的时候，能让整个图片看起来更出色，而不希望有人会评价“太多，太硬，太直白地用光”。



拍摄小技巧

1. 用长焦镜头拍摄人物全身，背景会自然虚化。
2. 使用中央重点平均测光对人物脸部进行测光。

实用技巧

使用闪光灯给人物补光

数码相机已经成为家喻户晓的一种电子设备， 它记录我们生活的瞬间， 留下美好的回忆。 对于一般光线下的人物可以使用数码相机拍摄， 而且效果还不错， 但是到了环境特别暗的情况下，已经不足以正确曝光， 相机自身的闪光灯往往闪光的效果非常差。这时就需要一个功率强大的外接闪光灯， 其实这个闪光灯作用是非常大的， 它不仅可以在很暗的环境下给人物进行补光， 还可以在室外拍摄时， 用闪光灯给人物进行补光， 这种补光的光线可以打破人眼观察到的效果， 照片也会非常独特。

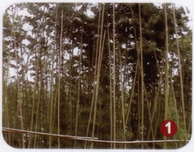
用闪光灯补光，让背景和人物曝光正确。

摄影师场记：反光板补光技巧

补光是摄影中最重要的技术之一， 作为数码单反摄影， 相机的全自动功能就已经能够胜任大部分的拍摄任务， 唯一需要你来控制的就是光线。 如果你有闪光灯，那一切任务都能够胜任了。如果你只有反光板，就看看下面的拍摄方法吧。 这里以 Canon 5D Mark II 相机为例， 拍摄一组风景人像照片。 风景可以找公园中简单颜色的大面积草地或竹林作为背景， 在天气晴朗的时候出去拍摄。 过去我们总是担心正午拍不到好照片， 因为正午的阳光直射在人物头顶， 会产生不好的阴影。 不过正午的阴影下是拍摄的绝佳环境， 你需要仔细寻找这种环境。 我们这次拍摄正是需要正午明亮的光线来表现夏天的氛围。 下面就来看看摄影师是如何拍摄的吧。

1. 大光圈虚化前景和背景，让画面简单化，这是摄影师的常用技巧。
2. 用点测光和单次对焦的方式对人物进行拍摄，可使面部正确曝光。

摄影师场记



1. 先选择比较简单的背景进行拍摄。这次是在竹林，背景天空被竹林完全挡住，所以光线有些黯淡。使用了大光圈镜头来虚化略显杂乱的竹叶。以我的经验来看：晴天明亮的阴影下是拍摄完美人像照片的绝佳地点。

2. 刚开始模特会有些紧张，需要摄影师对模特进行指导。可以先让她们摆一些简单的姿势，然后选择难度较大的姿势。对于模特来讲，轻松的心态是拍摄成功的首要条件。你如果手头有一本模特摆姿手册，那当然会更好。

3. 对于反光板的位置，可以采用侧方补光，也可以采用上方补光，白天应使用银色或白色反光板，夕阳下可以适当使用金色反光板，这样可使照片的色温保持一致。

PDG

4. 首先对人物面部进行测光，然后焦点锁定在人物眼神进行拍摄，如果使用人工对焦方式，可锁定焦点后略微移动构图来拍摄（焦点不会跑焦）。

5. 设置模式为人像模式，光圈为最大光圈，这里是f2.0，135mm焦距，足以让背景和前景丝滑般虚化，让这张照片成为一幅完美的人像作品。

6. 继续拍摄，并让模特逐渐找到自己的状态，往往刚开始会有些拘谨。等拍上一段时间后，模特的状态就会好很多，这是我拍摄这么多年来的经验。如果你有一位长相滑稽的助理在旁边，那将是一次非常完美的摄影之旅。

7. 你需要配合模特来打破凝重的气氛，让模特看你的照片回放。大家一起来讨论照片的缺陷和应该注意的地方，目的是让模特会通过自身体会来完美发挥。此时你需要一块或多块电池来作为备用，否则持续的照片回放会浪费电池中的电量。

Canon 50D 90mm f2 1/500秒 ISO100

3.4 少女的场控与设计

一味地把注意力集中在模特身上还不够，因为毕竟是拍摄生活照片，一定会拍摄与模特相关的家庭条件、生活环境，所以对模特周边的物体摆放、环境的设置、场地的控制同样至关重要。

1. 用长焦镜头，可以避开周围杂乱的环境。长焦的好处是在拍特写时避免因太近而造成变形；还有，长焦的景深较小，配合大光圈容易使主体以外的前景和背景虚化，从而突出主体不受环境的干扰。

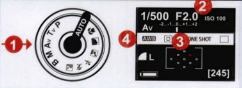
2. 背景要简练，有些人认为拍摄时镜头里涵盖的东西越多越好，但在拍人像时，人像摄影主要是表现模特的相貌和神态，不像拍风景要包含那么多内容。不要让背景喧宾夺主，不知道主体是谁，想要表达的意思是什么。但注意避免头上有柱状物件重叠，照片中的模特头上顶了一盏灯，使视觉效果上产生不舒服的感觉，所以拍摄前一定要留心模特身上，看看有没有不小心“长”了不该长的东西。

3. 另外，在空间分配时，在眼视线方向上要留多点空间，不然相片里的人物会显得局促，有压迫感。例如模特在用眼睛望着前方，但前方是什么，她为什么要望着前方，这些内容如果在照片里没有体现出来，在视觉上感觉会很不舒服。

4. 人物所处的环境不同，拍摄出来的照片给人的感觉也是不同的，摄影师不仅仅是一个按动快门的机器，他需要从拍摄之前到拍摄之后都有一定的计划。

5. 为了更好地虚化背景，使背景简洁，大光圈拍摄人物照片是我们首选的。因为大光圈拍摄人物，其景深非常小，手持对焦时需要非常稳，适当提高快门速度保证拍摄的照片是清晰的图像。

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为 光圈优先模式。
2. 设置光圈为相机的最大光圈值。
3. 设置测光模式为局部测光，对人物脸部进行测光。
4. 调整白平衡模式为自动模式。

拍摄小技巧

1. 大光圈拍摄人物照片，背景虚化。
2. 黄色的花儿和蓝色的背景形成对比。

虚化场景中的背景

如果你使用镜头的长焦端，通过远距离拍摄，即使光圈很小也可以虚化背景，如果你使用镜头的广角端，虚化背景的方法就是离近被摄者。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/600秒 ISO100

摄影师拍摄感言

摄影师拍摄人物照片时，和人物沟通是必不可少的，你需要不断地去引导模特应该如何摆姿势、你想拍到什么样的效果。

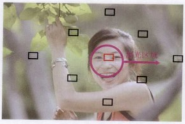
Canon 50D 135mm f2 1/100秒 ISO200 +2/3EV

3.5 如何与模特有效沟通

模特大致分为两种：大胆傲慢型，拘束犹豫型。大胆傲慢型会很快投入以自我为中心的表演状态，有时根本听不进摄影师的建议与改进要求，总觉得自己摆的姿势表情是最好的，但往往是“当局者迷旁观者清”，更何况摄影师毕竟是专业人士，对镜头的表现力有更高的判断力。所以对这些还不完全信任其他人的模特，摄影师要用加倍的亲切和热情去与之探讨，可以让模特自己时常看看拍出来的成片存在的不足，她们自然而然就会听从摄影师的建议进行改进了。

相反，拘束犹豫型很难进入拍摄状态，这就需要摄影师的耐心引导，可以亲自给模特摆POSE，使之慢慢进入状态。如果模特仍很紧张，摄影师应积极主动地根据模特感兴趣的话题与之交流，放松模特的紧张感。等每拍完一组后要不断地讲：辛苦了、表现很好、继续发挥等鼓励性语言。

还有些模特一开始很配合，但拍摄时间长了难免会出现急躁、烦闷的情绪，特别是陷入短时间的沉默时，模特可能会觉得发生了什么预料之外的情况，或者认为是自己发挥得不好，令摄影师不满意等。所以摄影师或一旁的助手不管有没有必要，一定要不间断地跟模特说话，可以谈有关正在拍照的问题，也可以进行与拍照无关的聊天，这样便使模特始终感受到自己是受重视的。



拍摄小技巧

1. 拍摄这张照片时，摄影师要引导模特做出各种快乐活泼的表情。
2. 选择逆光的位置拍摄人物，逆光下的树叶在阳光的照射下非常透亮，衬托人物。
3. 测光时选择人物脸部进行测光，并适当增加+2/3挡的曝光量。

实用技巧

创造一个轻松舒适的气氛

人是有思想、有情感的。一些拍摄的意图需要通过沟通才能得到实现，所以在任何一次拍摄前，拍摄者最好与人物进行沟通和交流，这样模特才能更好地体会摄影者的意图，从而表现得从容自然。摄影师对拍摄者要充分地信任，人在拍照的时候都会担心拍摄效果，如果效果好就会增加她们的信心，也会增强对拍摄者的信心，做起动作也会更自然，摄影师要不断地去鼓励模特。

模特处于兴奋状态才能发挥得更好

图（1）

摄影师拍摄感言

广角镜头近距离拍摄人物，拍摄人物的范围还是比较广，坐姿拍摄人物画面效果好。

图（2）

图（3）

3.6 使用姿势椅

让居家少女找到轻松自如的感觉，莫过于以一把家居椅子作为道具，因为人坐在椅子上的时候更放松、更舒服，而椅子在任何居家场所都会有的，所以很容易避免让模特独自站着拍摄，让紧张的模特放松，放开拘谨的姿势，拍摄的气氛也随之调动起来。运用姿势椅很简单：

1. 模特可以正面、侧面、反着坐在椅子上。因为正面坐时不容易摆出好看的姿势，所以尽量不要拍全身，选取腰部以上较好。这时就一定要让模特有限的上半身充分调动起来，比如手部俏皮地弯曲、头部可爱地倒向一侧等。

2. 相比而言，侧着坐时身体的姿态更容易体现出来，但一定记住模特的背和腰要挺直，不然在照片里会显得毫无气质。照片里的模特很会摆姿势，将右腿抬高，尽显性感。

3. 如图（1）上身前倾，右手轻轻放在右腿上，左手自然下垂，双腿成V字型，加上迷离的眼神，显得极其妩媚动人。

4. 如图（2）模特上身侧靠在椅背上，双手扶着椅背，腿自然向前伸。摄影师打破惯例，从上往下拍，虽然腿没有从下往上拍得修长，但可以显出模特的可爱与顽皮。

5. 如图（3）模特身体后倾，双手支撑，双腿交叉前伸，头微颔，显出一种女孩娇美、害羞的感觉。

姿势椅可供模特施展的地方虽然很小，但利用好这个小道具往往可以打造明星般的气质，坐在椅子上，靠在椅背上、一只脚踏在椅子上或者蹲在椅子上都是不错的可选姿势。另外，如果家里有家用的小爬梯也是不错的道具，模特们尽情施展自己的身段吧！

不同坐姿的分析

在椅子上摆坐姿时A图比B图要稳定，但B图的坐姿会显得更加活泼可爱。

A图的小腿因为叠加的原因，肌肉会产生变形，而B图的小腿由于悬空的原因，会显得更加修长苗条。

C图的坐姿比较正规，但这种姿势有点失去平衡，而D图的坐姿两腿交叉，会显得画面均衡。

D图的坐姿比C图的坐姿要生动些，椅子不一定用来坐，D图的模特靠在扶手上，产生了迷人的身体曲线。

摄影师拍摄感言

要想让拍摄的人物比较苗条，衣服要穿得比较单一，穿紧身的衣服线条比较容易显瘦。

3.7 让被摄体更苗条

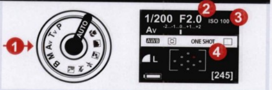
少女婀娜、苗条的身段是居家少女摄影追求的效果，如果模特的体型不够完美，也不用害怕拍照出来的效果会不理想，只需遵循以下原则，即可重现完美身材：

摄影师不要正面拍摄少女，应侧面或斜侧面拍摄，或者是模特自己将身体一侧向后转，直到看不见向后转的那一侧肩膀为止。因为正面拍身体就像一个平板，看不出哪儿凸、那儿翘，而侧面拍可以很好地显现出来。

模特的肢体动作不能僵硬和懒散，应挺胸收腹，可把一侧手臂微微弯曲并离开腰部位，使手臂跟身体保持一定的距离。因为如果手臂紧贴身体，便和身体融为一体，相对增加了身体的总体积，使身体看上去宽大了很多。不过手臂与身体间的距离不用太大，只需明显看出一条缝即可。

少女尽量穿紧身、弹力服装，少穿宽松肥大的衣服。同样是相对身体体积的问题，紧身的衣服就相当于身体的一层厚点的皮肤，而宽松的衣服就相当于身体厚厚的脂肪，将腰围、臀围扩大了很多。弹力的衣服比较修身，而肥大的衣服松松垮垮，完全掩盖住了少女的多姿。合适的衣着、合适的姿势、合适的拍摄角度是打造完美身材的三大法宝，摄影时一定要时刻记住哦！

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 大光圈小景深，虚化背景。
3. 适当提高感光度，太阳落山时光线比较暗。
4. 人物不是一直运动着的，使用单次自动对焦。

实用技巧

低视角拍摄人物更高大

对正面半身人像低角度仰拍，会出现额部缩小、下巴扩大、鼻孔突出、头颈过长、脸形饱满的成像效果，而身后地平线则下降或隐掩。

对于拍摄人物来说，这些特点并不是我们所希望的，因为低视角拍摄人物很容易把人物拍摄得胖一些，但是这种视角却可以把人物拍摄得很高大，对于一些个子比较矮的朋友来说，也可以把她们拍得高大，人物自然就会显得苗条很多。

每一种视角都有利有弊，根据实际情况合理地选择，以表现主体物为主要目的。

处理逆光背景

由于场景的特殊性，无法避免逆光，所以摄影师拍摄时采用了眼神光板补光，测光点位于人物面部，闪光灯向上发射，让眼神光板反射部分光线进入画面中。

Canon EOS 5D 35mm f2 1/200秒 ISO100

图（1）

摄影师拍摄感言

广角镜头低视角拍摄人物，人物会显得高大、修长，对于女性来说瘦了很多，看起来会非常漂亮。

图（2）

3.8 修长的美腿

腿是女性的第二张脸，由于方方面面的原因，不少女孩觉得自己的腿不够修长、不够笔直，担心自己的小短腿还有很多肉肉会影响到自己的美观，特别是照片上脸部等其他部位都照得非常棒时，就是这双腿不够上相，使整个照片不够完美。那么，从现在开始不用再担心自己的缺陷，让相机帮你轻松实现完美的梦想吧！像这样拍摄你的腿就能瞬间美梦成真！

如图（1）所示，尽量选用高跟鞋进行拍摄，千万不要穿拖鞋。因为高跟鞋在某种意义上可让你的腿进一步伸长，而且显得模特更高挑、更有气质。相反穿拖鞋不仅起不了伸长腿的作用，还令模特显得过于随意，大减气质。

如图（2）所示，摄影师从下往上拍少女的腿，机位越低越好。因为镜头和人眼一样从上往下看物体，物体就显得短且粗，而从下往上看物体，物体会显得高且细，所以把相机放低，从下往上拍腿，还能不修长吗？

不要正对着腿拍，应偏离45°到75°角为好。与拍脸部和身体同理，如果不够小巧骨感，则应斜对着镜头，这样能有效减少缺陷的暴露面。拍腿时，超短裤、迷你裙配上长筒丝袜是不错的选择，而不宜穿裤子，裤子不易显腿型。但注意如果腿不是特别细，尽量选用黑色等深色系丝袜，避免肉色等浅色系，因为深色显瘦，浅色显胖。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/500秒 ISO100

摄影师拍摄感言

在拍摄模特时，尽量让模特穿着显腰身的服装，拍摄时可采用低机位，突出腿部线条。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/1000秒 ISO100

摄影师拍摄感言

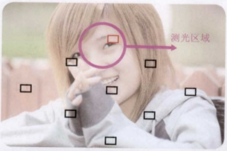
拍摄这张照片要抓住人物眼睛的神态，注意眼珠转动的方位，引导模特不要给摄影师留有过多眼白。

3.9 目光移动

人们常把眼睛比作人类心灵的窗口，可见眼睛对人的面部形象的重要性。而少女的目光具有其独特的年龄特点，或活泼、或可爱、或调皮、或忧郁。这些情绪和性格都可以通过眼神和目光表现出来。

视线的位置越低，越显得沉稳、平静；视线越高，越显得活泼；如果想表现女孩的消极感、忧郁感，可以使女孩看向下方或转移到某个极端的方向。想要表现女孩的可爱，可以让模特配合面部表情睁大眼睛望向镜头。同时摄影师可以利用一些辅助物来引导模特的视线，启发她发挥细腻的眼神表演力。

拍摄过程中，人物眼睛所看的方向有时候直接会影响画面，因为人物的眼珠看的方向不对，很容易有眼白，这种效果并不美观，在拍摄时尽量让人物眼睛不要斜眼看事物，可以通过调整头的方位来改变目光的方向。



拍摄小技巧

1. 全画幅大光圈相机的特点就是能够让面部有焦点的变化。
2. 模特不要留有过多的眼白给摄影师。

再拍一张其他人的照片

拍摄时眼神不要来回移动，要稳定几秒钟并保持表情不变。

镜头点评

佳能 EF 100mm f2 USM

上图的照片是这款 100mm 拍摄的，尽管拥有大光圈，镜头仍然小巧。后对焦时，第 5 组镜片会移动，令影像于任何光圈下均可维持清晰明锐。适合拍摄虚化背景的人像照片。超声波马达令镜头的自动对焦更快更静。

摄影师拍摄感言

拍摄人物近景时，免不了对眼睛进行特写，所以要在最轻松自然的表情下进行拍摄。

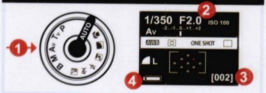
Canon 5D Mark II 135mm f2 1/350秒 ISO100

3.10 梦幻柔焦的肤质美化

少女时代是女人一生中最美丽的时期，而最有代表性的就是白皙细腻的皮肤。许多摄影师为了拍出人像的美丽肤色，不惜重金更换装备，其实要拍出少女漂亮的肤质，跟硬件的关系并不大，重点在于光线的布置与模特本身。现今大多数的DSLR都内建各种场景模式或内建照片调控，合适的机身设定也是拍出漂亮照片的开始。比如，降低对比度可以让肌肤变得柔顺，也可以保留较多的细节。除了机身设置外，场景、时间、布光是相当重要的，实际拍摄中，需要根据模特的自身特点来做适当的选择。

自然的光线是最真实的，也是很美妙的，特别是日出、落日时分，是拍摄人像照片的黄金时刻。

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 大光圈小景深，虚化背景。
3. 外出旅游拍摄照片要准备充足的存储卡。
4. 电源电池也要准备几块，没电的旅游区需要带电池手柄。

实用小技巧

增加曝光补偿让皮肤白皙

这张照片曝光补偿为+2EV。

1. 相机测光的方式：相机不管对亮的景物还是暗的景物测光，它都是按照18%的灰度来给出的具体数值，所以我们拍摄白色的景物和黑色的景物，如果按照相机自己曝光，拍出来的照片却是灰色的。
2. 增加曝光量：拍摄人物照片来讲，皮肤的颜色是非常重要的，亮丽的颜色才会让大家都喜欢。曝光补偿使皮肤上的瑕疵得到最大程度的掩饰，使皮肤看起来更光洁、白皙。
3. 不使用曝光补偿：拍摄的人物照片皮肤显得暗淡，不够白皙。

Canon 5D Mark II 35mm f2 1/400秒 ISO100

避免杂乱的背景

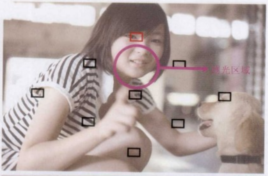
这张照片使用了 35mm 广角镜头，拍摄时为了避免过多光线进入背景，摄影师采用俯拍的方法避免拍到栏杆外面的亮色调。

摄影师拍摄感言

这张照片主要抓住了人物的表情，生动、有趣，精彩的表情给人活泼的感觉。

3.11 柔滑聚焦和光圈

具有清晰的焦点是每张照片必须具备的。人像拍摄的主题主要是想要通过人物的表情动作及周围环境，表现人物的内心世界，演绎气氛。而对于少女来说，根据其所处的年龄阶段和东方女性所特有的谦逊含蓄，夸张的肢体语言表达并不擅长，而通过眼神的演绎最能体现女孩的青春可爱。因此拍摄人像时有一个最基本的规律，就是对着人物眼睛对焦。在光圈的设定上，拍摄人像一般使用大光圈来缩小景深，营造画面的立体感和层次感，突出主体，而且在一定程度上使皮肤显得柔滑。



拍摄小技巧

1. 室内拍摄人物曝光非常重要，很多时候会存在欠曝现象。
2. 增加快门速度、调高感光度、增加曝光补偿、使用闪光灯是室内拍摄常用的技巧。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 大光圈拍摄，进光量更多。
3. 设置快门速度最少为1/45S，再慢的速度不利于手持。
4. 提高感光度，使照片正常曝光。

实用技巧

拍摄人物选择对焦的位置

1. 眼睛是拍摄人像照片对焦的位置。
2. 相机的对焦焦点的位置是有数的几个，也是固定不变的，有些时候我们构图好了，却发现焦点并不是在人的眼睛上。
3. 我们可以先对人物眼睛对焦，按住曝光（焦距）锁定键，再重新构图。

使用俯拍可以产生可爱大头照。

摄影师拍摄感言

拍摄高调人物时，可以用丝巾蒙在镜头前方，会产生朦胧的效果，此时曝光补偿一定要增加两个挡位。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/640秒 ISO100

读书笔记

第 4 章 校园风格写真人像

校园风格，就是校园学生惯常的一种装扮，这种服饰风格的主色调大多为纯黑、纯白等颜色。再加上书本和校园环境的衬托，拍摄出来的校园写真充满活力。拍摄校园风格的照片，我们最好要选择合适的服装和环境，校园的树林、教室、操场等都是能体现校园环境的。

NIKON D90 85mm f3.5 1/60秒 ISO200

4.1 充分利用自然光线

光线是摄影永恒的主题,用光的好坏直接决定了一幅作品的好坏。而自然的光线则往往是摄影家们的首选。

自然光分为两种，一种是直射光，一种是散射光。两种不同性质的光线加以合理利用，往往有助于我们表现拍摄主题的特性。

自然的直射光一般出现在晴朗天气的早晨、上午、中午、下午以及旁晚。特点是阳光直接照射到人物的表面形成明亮的影调，而没有被照射到的地方则会形成明显的投影。自然直射光由于容易形成明暗的反差，所以经常用于表现人物的立体感，特别是男性的阳刚之美。

自然的散射光一般出现在阴天，或者晴朗天气的黎明和黄昏。特点是没有阳光的直接照射，不会形成明显的投影，光线效果比较柔和。我们利用自然散射光这一特性，可以拍摄女性和儿童题材，以表现其柔美、天真的特点。自然光线除了其照射方式的不同，其色温每时每刻也会发生变化。色温主要受天气、时间、地理条件的影响。不同的色温拍摄出的效果是截然不同的，所以我们必须正确判断色温，借助它来展现我们拍摄的主题。

镜头点评

尼康AF 85 1.8D

上图为这款镜头所拍摄的照片，该镜头非常便宜，而且做工还很好。色彩还原不错，锐度也很好。对于室外拍摄人物这个焦距段也是不错的选择。它可以很好地虚化背景，减小景深范围。

寻找日出和落日时分拍摄人物

剪影的效果让画面更有情调。

1. 一天当中日出和日落时分算是精彩的时刻，这个时候的光线是直射光线，但是光线不是很硬，而且暖黄色的色调照射在人物的皮肤上，非常舒服。
2. 正因为是直射光线，人物脸部的反差还是有的，所以需要借助反光板来给人物稍微补光，或用闪光灯来给人物补光。
3. 补光光线打亮暗部，较小的反差使人物的皮肤表现得很好。测光时切记不要让太阳光线直接射入镜头，否则会影响测光。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/400秒 ISO100

摄影师拍摄感言

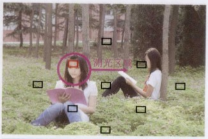
下午下课后自然光线下拍摄，接近黄昏，空气中的色彩感很强。

4.2 借助地形地物的反射光

在实际的拍摄过程中，常常遇到人物受光不足的情况。通常人们采用闪光灯或者反光板进行光源的补充。但是这样做往往需要较为专业的技巧，否则很容易使得人物看起来很生硬，没有立体感，现场的光源也会较为混乱。如果在拍摄现场周围能有可以借助的自然反光源，那么这个问题就很好解决了。

如上图所示我们可以看到模特手上的书也是一个极好的反光道具，白色的纸张能够形成一定的反射光并打在人物的脸上，弥补背光条件下，面部曝光不足的问题。这样就不需要使用两个反光板各给人物补光了，书里简单的白纸代替了反光板，而且效果也是很好的。

在后面的拍摄中，很多白色的物品都可以实现对人物补光，我们要加以利用。总之，在不破坏画面的情况下，使用一切办法给人物补光。



1. 使用局部测光对脸部进行测光。
2. 构图时两个人物之间要错落有致。

实用技巧 使用反光板

反光板有很多种：银色反光板、白色反光板、黄金色反光板。很多人物摄影师使用银色反光板，是因为银色能够反射大量的光，并且不会改变室内灯光的颜色。

用下底光反射方法给面部补光，容易显得面部饱满。

室外拍摄人像，很多时候都是直射光线，反光板可以很好地调整人物脸部与暗部的反差，从而得到更好的效果。在阴天的时候，光线比较均匀，很多摄影师就不再使用反光板了，其实反光板还有一个作用就是离近人物增加眼神光。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 调整相机的光圈系数为最大光圈。
3. 对人物脸部进行局部测光。
4. 根据相机给出的数值，调整到合适的快门速度。

摄影师拍摄感言

此时人物正处在一个巨大的玻璃墙边，通过玻璃的反射，人物即使没有受到阳光的直射，同样也能获取正确的曝光。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/200秒 ISO100

Canon 5D Mark II 135mm f2 1/200秒 ISO100 -1/3EV

4.3 肩膀上的太阳

在晴朗天气下的户外拍摄中，我们应该尽量选择背对着太阳拍摄，让太阳处于你的肩膀之上。这样的方式被称作“肩膀上的太阳”。它的优点在于可以充分照亮被摄人物的脸部，使你获得专业的拍摄效果。

选择这样的光线作为拍摄人物的主要光源，基本上是侧光光线，有时候太阳光比较强，人物脸部的阴影部分就会非常暗，影响人物美观。拍摄时最好使用反光板给人物补光，可以得到非常好的效果。

但是重要的一点是，这个规则并不适合所有的拍摄，如集体照拍摄中，容易使人睁不开眼睛。由于前面人的遮挡，还容易引起后面人脸部有生硬的阴影。所以在集体照的拍摄中，最好把这条规则反过来。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈为相机的最大光圈，虚化背景。
3. 设置测光模式为中央重点平均测光。
4. 设置白平衡模式为自动白平衡。

拍摄要点

如何把握好自然光方位

大自然是美丽的，我们要学会发现美。光线是摄影的生命，虽然我们没办法控制自然光的光线，但是可以寻找好的光线位置来进行拍摄。

自然的景物为了表现好的色彩，大多数逆光的光线是最好的。拍摄人物也是一样，最好的角度，柔和的光线往往能拍摄到漂亮的人像照片。太阳光从人物头顶上方打过来的光线，我认为还是不错的，使人物更有立体感，但是需要给人物暗部进行补光，就像我们画画的时候，石膏像上能呈现那个倒三角的状态。人物3/4侧面，从头顶上方斜侧过来的光线。自然光不能由我们左右，但是调整模特的位置就很容易实现了。

复杂的光线下拍摄。

让面部避免阳光直射。

摄影师拍摄感言

午后刺目的阳光让逆光照片格外生动，唯一需要做好的事情就是模特背阴处的补光。

Canon EOS 5D 135mm f2 1/640秒 ISO100

4.4 避免光斑

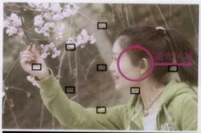
在晴朗的天气下，通常会遇到阳光直射到被摄物体而产生光斑的情况。光斑往往是由于阳光通过树木等遮挡物后，射向被摄物体产生的不均匀的亮块，而这种亮块会使你的照片看起来十分不专业，所以我们要尽量避免光斑的产生。

1. 改变人物的位置

这种方法十分简单可行，只要不让人物出现在有光斑产生的地方即可。

2. 利用反光板

这种方法主要在规避不了光斑的情况下使用，由于反光板的打光，消除了模特脸部的光斑，达到了良好的效果。



拍摄小技巧

1. 公园里的花卉是人像照片很好的陪衬。
2. 脸上有光斑时最好不要拍摄，可以选择其他景物。

简单的方法就可以避免光斑

人物脸上出现光斑。

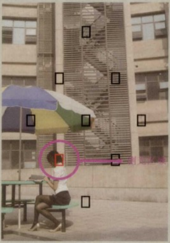
改变人物的位置光斑没了。

人物脸上出现光斑。

使用反光板给人物补光。

Canon 5D Mark II 35mm f8 1/400秒 ISO200

拍摄要点：



1. 选择人物对焦。
2. 广角镜头拍摄的范围比较广，突出人物所在的环境。

摄影师拍摄感言

人物在太阳伞的下方，伞遮住了太阳的光线。

4.5 学会选阴凉

在户外写真的拍摄当中，经常会遇到阳光比较强烈的天气，强烈的直射光常常让人睁不开眼睛。特别是在炎热的夏季，过高的温度会使得模特出汗而导致常常需要补妆。这个时候我们就需要在较为阴凉的地点进行拍摄了。

我们常常利用的阴凉区域是树荫下，既有充足的光照，也有很好的阴凉效果。需要注意的是，要选择比较茂密的树枝，要避免透过树枝的阳光射到模特脸部。如果森林不够茂密，太阳光线会透过树叶在人物脸上形成大小不等的光斑。这样的照片会破坏人物的美丽，人物脸部会很花。选择一处背对太阳的地方拍摄，以人物脸部进行曝光，逆光下的叶子会非常透亮，画面效果很清爽。

有的时候人物脸上出现光斑，我们还可以打一把漂亮的雨伞来遮住部分光线，人物脸上的光线就很平均，雨伞起到了树荫的作用，而且美观。

如果是在很开阔的地区进行拍摄，找不到合适的阴凉地点怎么办呢？没有关系，我们可以利用反光板来遮挡强烈的阳光，保证模特可以舒适地拍摄照片。

再拍一张阴凉处照片

利用高速快门抓住人物运动的瞬间。

摄影师拍摄感言

模特的面部处在阴影处会显得很平和安静，此时的表情也容易处于最佳的状态。

Canon 5D Mark II 135mm f2 1/500秒 ISO100

4.6 户外人像，较浅景深

在拍摄户外人像时，我们常常会用到较浅的景深来突出人物。那么，首先我们要了解什么是景深。

景深是指焦点前后能够被清晰显示的景物范围，这个范围通常会受到镜头、光圈、拍摄距离等因素的影响。在这一章节里，我们将学会如何利用以上因素来合理地控制景深，达到我们想要的照片效果。我们需要了解这三者之间的关系，便可以很方便快捷地控制景深的大小了。较浅的景深在表现柔美女性和需要突出其面部特征的拍摄活动中，是经常出现的一种拍摄手法。值得注意的一点是，对于背景同样需要展现的时候，较浅景深往往就不适用了。

近距离拍摄人物，景深会很浅。

实用技巧

拍摄距离、光圈、镜头焦距

1. 拍摄距离

在光圈和焦距都不变化的时候，拍摄距离和景深成正比关系。距离越远，景深越大，距离越近，景深越小。

2. 光圈

在焦距和拍摄距离都不变化的时候，光圈和景深成反比关系。光圈越大，景深越小，光圈越小，景深越大。

3. 镜头焦距

在光圈和拍摄距离都不变化的时候，镜头焦距和景深成反比关系。镜头焦距越长，景深越小，镜头焦距越短，景深越大。

镜头焦距50mm。

镜头焦距135mm。

光圈系数为3.5。

光圈系数为11。

NIKON D200 105mm f2.8 1/400秒 ISO100

摄影师拍摄感言

大光圈可以使景深变得很浅，背景斑驳的亮斑能让整个画面产生迷人的色调。

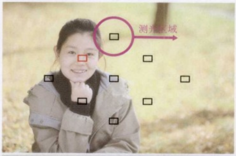
摄影师拍摄感言

人物与背景反差特别大，以背景曝光就形成剪影效果，适当使用反光板给人物补光人物就会多一些层次。

4.7 环境氛围与人物表现统一协调

在人像摄影中，人物一般需要背景的衬托，才能显出人物的完美气质，而背景的氛围需要与人物的气质和谐统一，才能更好地突出主体。校园时代是激情澎湃、感情丰富而又纯真的年代，对应这个特点，在场景的选择上要适应人物的内心。

想要表达人物的书卷气质和对知识的渴望，可以选择书或教学楼、图书馆为辅拍物或背景；想要表达人物的忧郁失落，可以选择夕阳西下的林荫小道；想要表达人物的青春活力，则可以选择操场作为背景。



拍摄小技巧

用反光板给人物补光，可以稍微增加一些层次。

镜头点评

尼康AF-S 28-70(mm) F2.8D IF-ED

这是一款专业恒定F2.8光圈标准的变焦镜头，上图是由这款镜头拍摄的，拍摄的是剪影效果，其成像质量是非常好的，做工很精细，镜头内部采用玻璃模铸非球面镜片，解像力高，反差好。唯一的缺点是广角端没有达到24mm。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 比较暗的环境下提高感光度，保证曝光充足。
3. 逆光时使用点测光。
4. 先对人物对焦后，锁住曝光（焦距），再重新构图。

环境氛围与人物协调

鸽子不经意间飞到你身上你会是什么表情呢，上图就给你答案。背景是茂密的树木，交待了大的环境，两只鸽子不约而同地落在了模特的身上。模特自然流露的情感，给人很强的参与感。

上图展现的是浓浓的春天气息，风筝与绿草都昭示了春天的到来。人物红色的外套和绿色的草地也是十分切合，加上甜美的微笑，幸福的春天扑面而来。

好的人物写真，一定是让人感觉十分舒适的，能给人带来美的感受。这样的照片一定是整体感很强的，给人和谐统一感觉的照片。

摄影师拍摄感言

校园里的树林是拍摄人像照片再好不过的地方了，虽然环境不一定很好，但如果使用长焦镜头虚化背景，效果一样很好。

4.8 校园写真的服装和化妆

校园写真的表达主体就是纯真、激昂、活力，因此在妆容的选择上也要符合这个特点。

少年时代总是追求个性的张扬，不喜欢鲜艳的颜色这些过于流俗的表现形式，而认为较暗的色彩才能衬托自己的内涵和气质，所以深色的服装是个不错的选择，在款式上也是以保守和淡雅为主，不宜过于前卫、性感。脸部可做稍微的修饰，自然是最重要的，发型选择垂顺的直发或显得调皮可爱的卷发，总之年轻就是资本，不需要过多的装饰。

再拍一张

近距离拍摄人物，表现细节。

1. 首先对准面部皮肤进行测光，使用了点测光模式，进行曝光锁定。
2. 焦距锁定人物的瞳孔，然后稍微平移镜头，保证不脱焦点。
3. 略微曝光不足可以让画面背景颜色更加浓郁。
4. 使用人像模式进行拍摄可让皮肤色泽红润。

Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/250秒 ISO50

摄影师拍摄感言

简单的运动服能让画面具有淡出色调，与单纯的面孔形成了完美的统一。

摄影师拍摄感言

摄影师选择的是学校的操场，并且通过缩小光圈的方法来强化背景，通过围栏的线条让人物与画面有机地结合，构成了一幅清新的校园照片。

拍摄要点

1. 选择几颗向远处延伸的树木作为人物的背景。
2. 长焦镜头虚化背景，突出人物主体。
3. 人物的衣服颜色很独特，给人以视觉上的冲击。

Nikon D90 135mm f2 1/250秒 ISO200

4.9 选择好的背景

在校园风格的写真中，好的背景十分重要，通过人物与背景的相互关系，我们可以更好地表现主题。从实践来看，我们可以选择的背景是十分多样化的，那么如何来进行选择以达到我们的目的呢？

因为我们需要突出模特的容貌和气质，那么背景就不能过于杂乱，应该选择尽量朴素、简单的背景来达到目的。对于这点来说，校园中葱郁的树木是最好不过的背景选择了，通过大光圈的虚化，背景呈现了斑块状，十分利于突出人物主体。

还可以选择单色的景物作为人物的背景，例如：天空、墙、草地等比较单一色彩的景物，利用长焦镜头拍摄人物可以将杂乱的景物虚化掉。总之一点，背景不能过于烦琐、杂乱。

拍摄时的参数设置详解

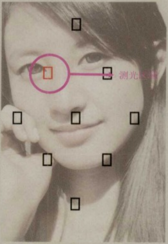
1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 调整相机的光圈值为F2.0。
3. 阴天光线比较暗，适当增加一倍的感光度。
4. 调整相机的白平衡模式为自动白平衡。

Nikon D90 105mm f2 1/250秒 ISO200

摄影师拍摄感言

好的背景就是简洁的背景，寻找简洁背景的方法是不断变换机位来构图。

拍摄要点：



1. 对人物脸部进行测光，可以增加1/3-1/2挡的曝光量。
2. 对眼睛进行对焦，使照片更加清晰。

摄影师拍摄感言

室内拍摄人物一般光线都非常暗，我们可以把室内能打开的灯都打开增加光量。

4.10 有新意的构图技巧

对于标新立异的学生朋友来说，传统的构图方式是否已经落伍了呢，为了拍好校园风格的写真，我们特意尝试了几种比较有新意的构图方式，以供大家参考。

（1）对角线构图，一般来说，传统的照片是很少用到这种构图方式的，特别是在风景照片当中，则是少之又少。但是对于人像来说，我们还是可以适当尝试的。这种构图方式的优点在于能突出人物的活泼，富于动感，能够吸引人们的视线。同时也比较容易产生线条的汇聚感，达到突出主题的目的。

（2）剪裁人物额头上方，也许你听说过拍照片不要给人物头顶留太多空间，但是直接剪裁到人物的头顶是不是很少见呢？你肯定会觉得很奇怪吧，其实直接剪裁到人物的额头上方，是使人物充满镜框的好办法。像这样紧凑的构图方式，是吸引人注意力的好方法，并已经慢慢成为时装摄影的重要手法之一。

广角镜头拍摄一张照片

广角近距离拍摄让画面产生变形。

Canon EOS 5D 135mm f3.5 1/100秒 ISO200

摄影师拍摄感言

构图不一定是姿势或画面布局，也可以用光线来构图。

Canon EOS 5D 35mm f8 1/200秒 ISO100 -1/3EV

4.11 选择更宽的视角

在校园写真中，选择宽视角的拍摄方式，可以拍出独特风格的画面。风花雪月并不是校园的主体，远大的理想和宽广的胸怀是每个年轻人都曾经有过的追求，这个意境是校园风中的一个重要主体。这个主体的表达除了人物的表情、目光外，就是宽大的视角，通过宽视角把人物的背景或视线方向的空间尽可能地增大，给人目光远大、胸怀天下的感觉，来突出年轻人的轻狂抱负，正是这种特有的激情，使许多人不断地追忆校园时代的似水流年。

再拍两张广角照片

拍摄小技巧

1. 广角镜头近距离拍摄人物，人物占据画面比重会很大。
2. 对拍摄人像来说镜头焦距不能太短，否则拍摄的人物会变形，一般24mm～40mm左右为最佳。
3. 广角镜头能拍摄较大的环境和人物，大环境可以很好地衬托人物，适用于拍摄环境人像。

全画幅广角拍摄的照片容易产生暗角。

近距离拍摄人物，有很强的透视感。

拍摄小技巧

1. 让模特进入状态。
2. 使用F22的光圈值，让前景和背景都非常清晰。
3. 将镜头放到最广的焦段。这里是35mm。
4. 测光模式为中央评价测光，对准路面测光。

拍摄小技巧

1. 寻找一片蓝天作为背景。
2. 使用F16的光圈值，并贴近模特拍摄。这样可使前景人物和背景花朵都非常清晰，而天空则略微模糊。
3. 测光模式为中央评价测光，对准花朵测光。

Canon EOS 5D 35mm f5.6 1/1000秒 ISO100

摄影师拍摄感言

这里选用的是教学楼和草地作为背景，人物展现出朝气蓬勃的姿态，突出了校园和谐的气氛。

摄影师拍摄感言

完全的仰视视角拍摄人物，打破了常规的那种平视拍摄，画面非常活泼、独特。

4.12 选择拍摄角度

在拍摄人物时，往往有很多的拍摄角度供我们选择，从众多的选择中挑出你最想要表现的一面往往十分重要。对于人物拍摄来说，拍摄角度包括水平方向的角度选择和垂直方向上的角度选择。

1. 水平方向

水平方向上包括模特的正面、侧面、前侧面和背面。正面照往往给人一种庄严肃穆的感觉，常常用在各种证件的摄影当中。因为正面照能很好地表现被摄者所有的面部特征。侧面指相机对准被摄者的正侧面进行拍摄，这种照片能够很好地展示被摄者的线条感，在拍摄剪影和运动摄影时，常常采用这个方向。

在日常的摄影中，前侧面是最常用的角度。这种角度能有效地结合前两者的优点，还能使画面显得活泼生动，富有方向感。

背面是最少采用的一种角度，只有在特殊的情况下才会使用。背面照能给人视觉引导，强化线条的作用。

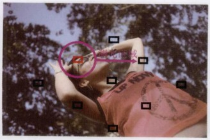
2. 垂直方向

垂直方向上一般有三种角度，平摄、俯摄和仰摄。

平摄最常使用直拍高度与人物眼睛高度一致的拍摄角度，这种角度给人稳重的感觉，是视觉最容易接受的角度。熟悉每一种拍摄角度所带来的不同效果，是一个优秀摄影师必备的素质之一。具体的角度选择往往根据想要表现的风格来确定。

再拍一张的效果

这个角度拍摄显得人物很高大。



拍摄要点

1. 标准镜头在人物下方仰视人物拍摄。
2. 对人物头部进行对焦。
3. 利用局部测光模式，对人物脸部进行测光，可以适当贴近人物进行测光，因为天空太亮避免测光产生误差。
4. 如果拍摄的人物有些胖，最好不要采用俯视的角度拍摄，这样的视角不适合拍摄身体胖的人。

正面照能很好地表现被摄者所有的面部特征。

侧面指相机对准被摄者的正侧面进行拍摄，这种照片能够很好地展示被摄者的线条感。

这种角度能有效结合前两者的优点，还能使画面显得活泼生动，富有方向感。

这种角度给人稳重的感觉，是视觉最容易接受的角度。

俯摄的作用是可产生出一定的脸部变形的效果，在女性人物拍摄中经常使用。

仰摄是指低于被摄人物眼睛高度的拍摄手法，通常用于净化背景和表现人物的高大。

摄影师拍摄感言

背面是最少采用的一种角度，只有在特殊的情况下才会使用。背面照能给人视觉引导，强化线条的作用。

Canon EOS 5D 50mm f8 1/400秒 ISO100

Canon EOS 5D 50mm f2.0 1/250秒 ISO200

4.13 动感线条

操场是校园里一道必不可少的靓丽风景，也是最能体现学生青春活力的地方。而对于这个场景的拍摄，只能使用抓拍的方式，对摄影师具有较高的要求。抓住“决定性的瞬间”，同时保持人物的清晰，这就需要注意两点：第一，要有足够快的速度，抓住仅有的瞬间，多次按动快门。速度的选择可以手动选择，也可以快门优先模式来拍摄运动人物，在光线一定的情况下提高感光度和增大光圈都可以提高快门速度。第二，对焦要清晰。人物运动过程中的矫健身姿都需要通过清晰的画面来呈现。

拍摄要点：

1. 拍摄运动的人物时，一般都很难对焦。
2. 碰到这样的情况，我们可以采用手动对焦模式。镜头对准人物时，时刻转动对焦环，保证画面中的人物是清晰的，然后等待好的瞬间按下快门。并不是一开始大家都能很好地掌握手动对焦，需要长期的联系。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 调整相机的光圈值为F2.0。
3. 阴天光线比较暗，适当增加一倍的感光度。
4. 调整相机的白平衡模式为自动白平衡。

实用小技巧

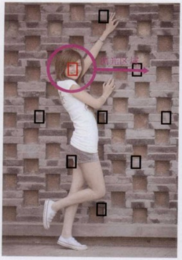
安全快门的选择

1. 安全快门，简单说，就是保证手持拍摄稳定的快门速度。高于这个快门速度，就能够保证手持拍摄的稳定性，低于这个速度，手的晃动有可能就会造成画面拍虚。
2. 一般手持的安全快门速度为1/45S，低于这个速度就不太容易手持了。
3. 镜头的焦距也有一个安全快门，一般快门速度不要低于镜头焦距的倒数。

Canon EOS 5D 85mm f3.5 1/800秒 ISO100

摄影师拍摄感言

表现动感不但要增加快门速度，预判是最关键的一个因素，所以你要熟悉每种动作产生的的最佳时机。



Canon EOS 5D 135mm f2 1/400秒 ISO100

拍摄要点

1. 表现人物线条时，需要拍摄中景的范围或是全身。
2. 人物扭曲可以更好地突出女性的线条。
3. 寻找最利于表现优美线条的方位进行拍摄。

4.14 完美曲线

修长挺拔的身姿是每个女性的追求，要拍出女性的修长身体和完美曲线，一般常用两个方法。一个是使用广角镜头，广角镜头可以把人物拍的修长，这是人所共知的。但是同时会引起扭曲变形，使用过程中需要控制好形变量，以免变形太过离谱，使画面失真。将脸部安排在画面的中央避免面部扭曲。另一个就是利用地形的高低差来拍摄，让模特站在高的地方，摄影师在低的地方，蹲下由下往上取景，两者的地势高低差越大，效果越好。这样的场景很容易找到，例如阶梯和有坡度的地面。

拍摄技巧

充分舒展动作，让身体线条更完美。

泳装表现优美线条

拍摄泳装照片和拍摄其他类型人像照片基本一样，要注意的是泳装人像摄影主要表现人体形体的曲线美以及表现人体肤色的质感。在拍摄女孩子的泳装照片时，要仔细观察，寻找她们能表现其婀娜多姿的优美线条进行拍摄。

找到拍摄女性优美线条的方位后，再让模特摆出各种姿势，这样拍摄出来的照片会更性感，冲击人的眼球。

Canon EOS 5D 85mm f3.5 1/200秒 ISO100

摄影师拍摄感言

完美曲线的一个诀窍就是拍摄时腰部要挺直，并给人展示一种最佳的精神状态。

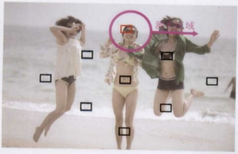
4.15 快门运用技巧

快门和光圈一起控制着相机的曝光量，快门开启的时间越长，进光量越多，曝光量也就越多；反之，进光量越少，曝光量也越少。在拍摄人物运动的瞬间时，想要拍出凝固的动作效果，应该选择快速快门，来抓取更加清晰锐利的画面，给人视觉上的冲击。如果想要使画面柔和，则要选择慢速快门，比如拍摄夕阳下或夜晚灯光下的人物，慢速快门可以改善光线条件，同时柔滑光线，更加衬托人物柔美的线条和肤色。

对于拍摄不同的景物、物体，其快门速度的选择也是有很大区别的。例如:运动的人物则要根据人物的运动速度来确定快门的速度；山间的流水使用慢速快门虚化，也需要选择合适的慢速快门，效果才会更好。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 调整光圈值为F2.0,保证更多的光线进入。
3. 拍摄运动的人物，快门速度一定要足够快。
4. 手动对人物对焦。



拍摄小技巧

1. 首先调整相机拍摄模式为快门优先模式，再将快门速度调整到1/500S，保证抓住人物动作的瞬间而不虚化。
2. 人物运动的范围比较大，最好采用手动对焦的方式拍摄人物，时刻保持人物在取景器中是清晰的。
3. 等待瞬间按下快门。
4. 海滩上人物繁杂，最好使用大光圈拍摄人物，会很好地突出主体。

Canon EOS 5D 85mm f2.0 1/500秒 ISO200
摄影师拍摄感言
模特旋转时，飞舞的裙摆是最迷人的一道风景，此时需要使用连拍才能捕获最佳的角度。

读书笔记

第5章

现场光写真人像

光线塑造人物，把握好光线，照片才会更精彩。光线对摄影来说有着决定性的意义，漂亮的照片都离不开对光线的把握。自然光的光线是我们没办法控制的，去寻找合适的时机、角度，把握自然光的变化是我们拍摄室外景物所必须的。

Canon EOS 5D 35mm f2 1/250秒 ISO100

Canon EOS 5D 35mm f2 1/500秒 ISO200

摄影师拍摄感言

拍摄这张照片时，人物位于明亮的阴影处，略微有些逆光。这是在阴影处进行反光板补光后拍摄的效果。

5.1 人像拍摄的光线

对于摄影爱好者来说，我们不必像物理学家那样了解光，但是某些关于光的科学知识确实能够给予我们启迪，从而拍摄出更出色的照片。因此，我们有必要了解光的基本性质，继而精通有关用光的方法。

光线对摄影来说有着决定性的意义，漂亮的照片都离不开对光线的把握。自然光的光线是我们没办法控制的光线，去寻找合适的时机、角度，把握自然光的变化是我们拍摄人物照片所必须的。

太阳早出晚归，每一天都散发着光彩，在室外拍摄人物照片，光线的好坏直接影响人物的拍摄效果。因天气的不同，光线也在发生变化，散射光均匀照射的软光，是发光面积较大的光源发出的光线，其典型的散射光是天空光。这种光线柔和，宜减弱对象粗糙不平的质感，使其柔化。用于拍年老的人物，会使人物显得年轻些，年轻的人物显得漂亮些。直射光是带有方向性的硬光，其表现粗糙的景物有体积感和质感，但是照射人物会形成很强的阴影。

拍摄小技巧

1. 相机设置的色温值高于景物的色温值，拍摄的照片偏黄。
2. 相机设置的色温值低于景物的色温值，拍摄的照片偏蓝。

实用技巧

光线暗淡也不要轻易增加ISO

在光线暗淡或者低光条件下，使用三脚架拍摄，如果使用高感光度，会给照片增加不需要的杂色，使用三脚架，每次都能拍出清晰、干净的照片。为拍摄出最干净、清晰的照片，把相机的 ISO 值设置为最小，低感光度拍摄的照片还会更加细腻。

使用三脚架稳定相机后，拍摄出来的画面不会模糊。

Canon EOS 5D 35mm f5.6 1/640秒 ISO200

摄影师拍摄感言

人物位于深色的植物背景处，显得人物非常突出，背景的亮绿色很好地衬托了女孩的皮肤质感。

5.2 雨景

雨天拍摄，常常会出现曝光偏多的现象，而曝光过度对表现雨景是极为不利的，因为雨天景物反差小，曝光过度会使反差更小，照片看起来是灰蒙蒙一片，因此，一般多采用减少曝光，延长显影的办法，来改善反差的情况。

雨景时，不要以天空为背景，而应选择深色背景，这样才能把明亮的雨丝衬托出来。

如果画面中有水，不论是河湖水面，或是街道上的积水，雨点落在水面上溅起的一层层涟漪，也有助于雨景的表现。

雨水不会是垂直落到地面，一般以选择雨丝成45°方向时为宜.使用的快门速度不可太高，因为高速度会把雨水凝住，形成一个个小点，而没有雨水的感觉。

1. 相机设置的测光模式为中央评价测光。
2. 拍摄焦点位于人物面部。

阴天拍摄时要减曝1/3EV，使画面色调浓郁。

阴天拍好人像三要素

想拍好阴天里的人像，至少要注意到三个重要的因素：正确控制曝光、正确控制白平衡，以及运用好色彩。

阴天环境里的散射光，柔光虽然适合表现皮肤质感，但整个画面容易显得平淡。所以阴天里拍摄的人像想要让模特显得亮丽，色彩的搭配很重要，模特可以穿着靓丽色彩的衣服。此外，阴天的色温一般会偏高，如果超出了相机自动白平衡的调节能力，拍出的照片色调会有偏蓝的感觉，我们可以选择相机上的阴天模式进行拍摄。

Nikon D200 100mm f2.8 1/60秒 ISO125

摄影师拍摄感言

为了突出雨滴的动感，使用了慢速快门，让雨滴变成雨丝，前景用汽车灯照亮。

5.3 逆光拍摄头发

逆光应包括全逆光和侧逆光两种。它的基本特征是:从光位看，全逆光是对着相机，从被摄体的背面照射过来的光，也称“背光”。逆光对不透明物体产生轮廓光;对透明或半透明物体产生透射光;对液体或水面产生闪烁光。如果我们能将逆光摄影的手段运用得当，对增强摄影创作的艺术效果无疑是很有价值的。

在逆光的场景下，人物的发丝会更明显、更漂亮，身体的边缘线也会呈现出来，整个人物会变得更立体。

部分的相机会预设以全部的取景画面作为测光的依据，由于逆光环境，人像的后方光线已相对较强，在平均计算之后，相机便会认为人像的正面阴暗情况是正常的，这也就是逆光环境下会拍出大黑脸的原因。

比较好的方法是使用反光板，将光线反射在人物的脸部。由于光线从模特的斜后方射入，我们在模特的前面用反光板，将光线反射在人物的脸部。

再拍一张逆光照片

逆光能够产生完美的轮廓光，让人物显得神采奕奕。

实用技巧

逆光下给人物补光

逆光下的人物拍摄时， 背景和人物脸部的反差会非常大， 如果不减小这个反差， 就会拍到大家经常说的大黑脸。

补光的方法有很多种， 以减小反差为最终目的。 可以利用反光板、电子闪光灯等辅助灯具适当提高阴影面的亮度， 增加暗部的层次。 其实这种方法是拍摄人像很常用的一种方法， 太阳光照射在人物的头发上会形成很漂亮的发光， 脸部由反光板或闪光灯打亮， 脸上的光线加上发光的效果非常漂亮。

Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/350秒 ISO125

摄影师拍摄感言

下午的阳光打在模特头发上，产生了金色透明的效果，这个时候是最适合拍照的。

Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/400秒 ISO125

Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/100秒 ISO100

5.4 高调与低调美

拍摄高调作品应该注意：光线柔和、匀称，一般多使用顺光，这样可获得反差平淡的效果。拍摄人像时，被摄者要穿浅色衣服，背景要选取白色调或浅色调。曝光时，要比正确曝光略增加一点，这样拍摄的人物照片，皮肤更加白皙。以白和浅灰影调为主，黑灰影调极少，整个画面的色调比较简洁明亮。拍摄低调作品应该注意：软低调的画面影调低，但影调之间对比不大，它是以接近的影调和细致的影纹来表现被摄对象的层次和质感的。拍摄低调人像时，人物服装的色调要深。感光要充足，以保证阴影部分有足够的层次。拍摄低调照片多使用侧光或半逆光，要选择暗背景。低调使照片的整个画面影调浓重深沉，但其中最好要有白影调。这个白调即使面积很小，也能使整个画面具有生气。

高低调需要增加减少曝光补偿

拍摄人物照片时，皮肤的颜色是非常重要的，亮丽的颜色才会让大家都喜欢。增加曝光补偿使皮肤上的瑕疵得到最大程度的掩饰，使皮肤看起来更光洁；不使用曝光补偿，肌肤颜色则会略显暗淡，特别是高调人像照片更是如此。

如果拍摄的人物皮肤比较黝黑，曝光时则需要稍微减少曝光量，人物的皮肤才会还原真实的色调。对于人物的低调照片，减少曝光补偿是必须的，否则根据相机拍摄得到的画面，多少会有灰色成分。

相机自动测光曝光的效果。

增加曝光补偿2EV的效果。

Nikon D200 100mm f2.0 1/60秒 ISO640

摄影师拍摄感言

霓虹灯给人物自然的补光，产生了奇幻绚丽的色彩，用大光圈虚化背景使人物突出。

Canon 5D Mark II 35mm f2 1/60秒 ISO600

摄影师拍摄感言

室内拍摄人物照片，因为光线太暗快门速度必然会降低，为了保证手持拍摄需要增加感光度。

5.5 唯美窗帘光

在窗边拍摄人像时，适合使用最大光圈明亮的定焦镜头。透过窗帘射入的窗边光线看起来虽然很强，但实际上光量是比较小的。而且室内的背景往往比较繁杂，为了使背景产生虚化以简化构图，也应该使用虚化柔和的明亮定焦镜头。

穿透窗帘的光线虽然非常柔和，便于应用，但同时也具有绝对光量较小的缺点，阴影部分很容易受到室内照明的影响，这一点必须引起注意。人眼很难分辨出色调的偏差，但数码相机却会忠实地再现色彩差异，所以关掉室内的所有照明。人物的站立位置最好是能够尽可能靠近窗边。另外还应使人物面部朝外，确保光线照射，这样做可以使柔和的光线平滑地照射在人物面部，确保能够对人物肌肤成像细腻。而且站在这个位置可以使光线进入人物眼睛里，能够获得更生动的表情。

在室外拍摄人像时，经常使用的反光板，其实在进行室内拍摄时也应积极加以利用。对从窗户射入的光线进行反射，对阴影部分进行弥补，可以获得更美丽的效果。

拍摄小技巧

1. 室内光线一般是从斜上方照射下来的，人物戴着帽子会遮挡眼睛部位的光线，需要使用反光板来给人物补光。
2. 如果有三脚架，最好使用三脚架保证相机稳定。

实用技巧

室内使用闪光灯拍摄人物照片

室内的光线基本上都是来自窗户的自然光和灯光。尽管如此,室内的光线依然暗淡。所以在室内拍摄人物照片时，都会到影棚里打光拍摄，但是大多数爱好摄影的人士很少会有自己的影棚。

其实闪光就（外接闪光灯，机内闪光灯基本上很难用）可以帮助我们在室内拍摄到非常不错的照片。为了不让拍摄的人物平淡，不要正对面给人物闪光，稍微来个侧光或是通过天花板给人物反光，效果更好。

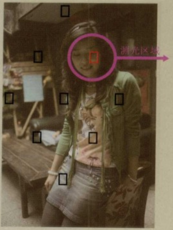
闪光灯的跳闪功能让相机轻松捕捉动态画面。

Canon 5D Mark II 35mm f2 1/60秒 ISO600

摄影师

柔和的窗帘光将小宝贝的皮肤和西葫芦菜都变成了半透明的效果。

拍摄要点：



1. 使用点测光进行多个点测光。
2. 按住曝光（焦距）锁定键重新构图、拍摄。

摄影师拍摄感言

为了表现出人物表情在阴影处的微妙变化，摄影师采用自然光拍摄，没有使用补光技巧。

5.6 光线的情绪表达

在人像摄影的光影处理中，光线强则影调硬，光线弱则影调柔和。硬性光拍摄人像时，影调反差大，拍摄男性用硬性光可以凸显男性的刚性美。软性光拍摄女性可以凸显女性的柔美。

冷色调的光线能够让人感觉寒冷萧条，而暖色调能让人感觉安逸温暖。比如：桌面上一盏别致的水晶灯，光线打在模特的脸上，显得模特温婉柔美，给人以温馨的感觉。

使用柔光箱，是一种很好的柔化光线的方法，可以将人物拍成各种情绪的效果。比如：模特侧面放一盏大大的柔光箱，模特手托苹果，感觉沐浴在幸福中。如果是戴眼镜的人物，可以让柔光箱在眼镜的边缘产生一些稀少的光斑，然后让人物聚精会神地工作，以展示人物的气质和精神风貌。这些技法经常用于拍摄名人。

再拍一张构图效果

自然柔顺的光线，使皮肤很光滑。

下底光的打法经常用于表现人物冷酷的表情。

全方位补光能够让面部饱满，使人物照片显得很阳光、很灿烂。

5.7 人像的忧郁美

忧郁风格现在是一种摄影的流行趋势，尤其是对于年轻的摄影爱好者来说，是值得尝试的。女孩忧郁的表情,加上画面大面积的低色调——黑色头发,使整个感觉表现得更为抑郁。

眼睛是我们心灵的窗户，它真诚地反映大多数人物的情感，如果要表现忧郁的情感，眼睛的表现是非常重要的，再加上一种特殊的环境效果会更加理想。图中的人物对于脸部的刻画比较明显，能体现出忧郁的感觉。

拍摄小技巧

1. 首先和人物沟通，她知道你要表现什么。
2. 模特根据摄影师的需要，尽量表现出真实的感觉。
3. 选择拍摄地点，需要寻找适合主题的环境作为人物背景。
4. 拍摄时，摄影师需要告诉模特的是眼睛的表现非常重要，它直接会影响到你拍摄的效果是否贴近主题。

实用技巧

神情的表现技巧

人物脸上的情感，眼睛是最容易表达的，所以拍摄人物时，眼神是非常重要的。在大多数情况下，笑是一种最好的表情。但是要使人物在镜头前保持自然真实的笑容，并不是很容易的事情。为了让人物笑的自然，摄影时就应该尽量放松，而且时刻准备按下快门，以得到自然的瞬间。

眼睛是最能表现人物情感的，拍摄过程中对于它的观察要非常仔细，我们并不需要拍摄前喊1、2、3，再让人物摆姿势表情，这样得到的效果往往不是最真实的。

拍摄这种照片时，模特需要表情专注。

摄影师拍摄感言

让人物处于沉思状态，背景的狭窄通道给人以不安的感觉，整体照片则给人忧郁的情绪。

Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/200秒 ISO200

Canon 450D 35mm f2 1/45秒 ISO800

摄影师拍摄感言

相机拍摄的照片之所以存在偏蓝或偏黄的色彩，是因为色温的原因，所以也会存在冷暖色调的区别。

Canon 500D 85mm f3.5 1/100秒 ISO100

5.8 冷暖色调的控制把握

冷色与暖色是依据心理对色彩的感知性分类的，对于物质性印象，大致产生冷暖两个色系。波长长的红光和橙、黄色光，本身有暖和感，波长短的紫色、蓝、绿光，则有寒冷感；从色彩心理来考虑，把红、橙、黄称为暖色，把橙色称为暖极；把绿、青、蓝划为冷色，把天蓝色称为冷极。在夏天，人们习惯穿白色或浅色服装，原因之一是白色、浅色反光率高，所以有凉爽感。冬天人们习惯穿黑色及深色服装，原因是黑色、深色反光率低，吸光率高，故有暖和的感觉。所以，在无彩色系中，把白色称为冷极，把黑色称为暖极。以上的冷暖感并非是来自物理上的真实温度，而是我们的视觉与心理的常规反应。

拍摄小技巧

1. 相机设置的色温值高于景物的色温值，拍摄的照片偏黄。
2. 相机设置的色温值低于景物的色温值，拍摄的照片偏蓝。
3. 初学者拍摄照片时，调整白平衡为自动，一般不需要调整白平衡模式。
4. 冷暖色调的把握在于摄影师想表现的主题，根据主题来确定用冷色调还是暖色调，例如：和睦的家庭拍摄就需要用暖色调来表现；夜晚独自一人在街角就需要用冷色调来表现孤独、寂寞。

摄影师

这幅照片在黄昏时拍摄，阳光颜色很暖，冷色背景的处理方法使后期降低了色温。

Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/400秒 ISO100

读书笔记

第6章 自然风光人像写真

自然光线是最善于变化的光线，因天气的不同，变化万千。散射光，这种光线柔和。直射光，这种光线生硬。自然光的光线是我们没办法控制的光线，去寻找合适的时机、角度，把握自然光的变化是我们拍摄室外景物所必须的。一天中的早上和傍晚是很美丽的，所以我们要抓住这一时间段，掌握拍摄室外人物的技巧。

Canon 5D Mark II 100mm f8 1/640秒 ISO100

6.1 金色芦苇荡人像表现

拍摄自然风光人像时，通常采用大景深和小光圈进行拍摄。背景是画面中处于主体拍摄对象之后的景物。背景有不可替代的作用，它具有突出主体，丰富主题内涵，体现环境特征、决定画面影调的形成等作用。画面中人物身后的河面、芦苇、阳光，就是能够很好的背景色。景深是指能够在画面中形成清晰图像的范围。通过改变光圈也能很好地使景深发生变化，光圈大小和进光量多少有密切关系，通常，大光圈快门速度快，曝光时间短，进光量少，反之亦然。此外，使景深变化的因素还有拍摄距离的改变，焦距的改变。短焦距镜头，景深范围较大，长焦距镜头，景深范围较小。人像构图中的背景应遵循几个原则：

1.背景不能杂乱无章。

2.背景在色调上不能反差过大，色调分高调和低调，高调是指画面以灰色和灰白色为主，低调指画面以黑色和黑灰色为主，但属于两种色调上的颜色不能混搭出现在同一画面中。

3.喧宾夺主的亮色块景物不适合充当背景。

4.冷色调景物不宜充当背景，因为反射到人脸上的光会使人像显得无精打采。

景深是指能够在画面中形成清晰图像的范围。通过改变光圈也能很好地使景深发生变化，光圈大小和进光量多少有密切关系。通常大光圈，快门速度快，曝光时间短，进光量少，反之亦然。此外，使景深变化的因素还有拍摄距离的改变和焦距的改变。短焦距镜头，景深范围较大，长焦距镜头，景深范围较小。背景是画面中处于主体拍摄对象之后的景物。背景有不可替代的作用，它具有突出主体、丰富主题、体现环境特征、决定画面影调的形成等作用。

1. 使用评价测光模式进行测光。
2. 使用单次自动模式对焦拍摄。

再拍一张的构图效果

使用横构图拍摄，采用长焦镜头拉近建筑物，进行特写拍摄。

Canon 5D Mark II 150mm f11 1/640秒 ISO100

摄影师拍摄感言

让芦苇处于逆光状态时是最美丽的，测光在人物面部，背景可以略微曝光过度。

Canon 5D Mark II 150mm f11 1/640秒 ISO100 -1EV

6.2 拍摄角度的选择

人物摄影的拍摄角度，通常分为正、侧、高、低四个基本角度。不同的拍摄角度，拍摄出来的照片感觉也会有所不同，比如拍摄全身像时，采用从下到上仰拍，会让人物显得高大。

从正角度拍摄正面人像，着重表现人物脸形轮廓；而拍摄正身人像，由于镜头正对身躯，便着重表现人物体形的轮廓。从侧角度拍摄人物，易于表现脸形、体形的起伏线条。角度是多方位的，水平方向、上下方向都是我们需要变换的角度。也需要根据被摄者的形体特征来改变方位。

图中拍摄的老人放风筝，正常的角度我们只能拍到老人拍不到风筝，那就没有多大意义。如果我们采用仰视拍摄人物，不但可以拍摄人物，也可以容纳风筝画面，使画面看起来更加和谐。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 设置光圈值为F11，小光圈拍摄。
3. 再设置快门速度为1/640S。
4. 对天空曝光，适当减少曝光量，使天空蓝一些。

以天空为背景使用外拍灯

外拍灯是室外艺术创作常用的一种工具， 使用它拍摄的图片往往可以达到艺术的某种需要。 室外使用外拍灯的基本用光原理和室内影棚差不多。 大家需要知道一个信息是： 快门同步速度一般为 1/125S。

首先， 相机的曝光设定必须是全手动的， 任何相机的自动测光和自动曝光程序都无法感应出闪光瞬间的曝光量。 拍摄以天空为背景的人物照片， 反差会比较大， 也是利用闪光灯的闪光功能给人物补光， 这样人物和背景都可以正常曝光， 创造性的光线也会得以实现。

Canon 5D Mark II 135mm f2 1/500秒 ISO100

摄影师拍摄感言

用儿童的角度来拍这张照片，就会有一种身临其境的感觉，看这张照片时仿佛自己也回到了童年时代。

6.3 选择漂亮的景色是照片成功的关键

拍摄人像照片一般都需要背景的衬托，为拍摄对象选择漂亮的拍摄地点可以使画面更加精彩。大自然是一个很美丽的地方，不同的环境给人物带来的感觉也是不一样的。选择漂亮的拍摄地点，不仅可以让人物心情愉快，还能使拍摄的图片非常美丽。我们要学会利用环境的感觉来拍照，这样拍出的照片，人物会更好地融入画面，因为这种照片往往都是有主题性的，人物与环境的氛围形成某种意境。有时候环境本身就呈现一种氛围，拍摄者不要强加某种主题，否则会画蛇添足。充分地利用环境就是一种主题，结合人物特征，表现得会更贴切、自然。

1.使用局部测光模式进行测光。
2.使用单次自动模式对焦拍摄。

首先，构图要突出主体，找到最佳拍摄点，所以立意就显得很重要，模特应安排在画面的什么位置，再通过色彩、线条、光线，达到突出主体的目的。上边的照片就是通过构图达到了一种视觉平衡，所以给人一种协调、稳定的感受。这张照片就是摄影中的平衡构图，虽然动感比不上非平衡构图，但是更能体现出自然风格少女的娴静和优雅。此外，人像的造型、景别、服装、色彩对视觉平衡都有重要的影响。这张照片采用的是大光圈进行拍摄，也就是虚实结合，可运用的手法不外乎藏虚露实、虚实相间、以虚托实，目的是为了突出主体，渲染气氛，增强空间的纵深感。

再拍一张构图效果

实用技巧

衣服色彩与环境色彩

不同的色彩给人不同的感受，它可以让人觉得欢喜、愉快，也会让人觉得烦躁不安。拍摄人物照片，人物的衣服对画面的效果起着一定的作用，衣服的色彩与环境如果不太协调，会让人厌恶、不喜欢。在拍摄人物照片时，衣服的选择也是很重要的，首先要和周围的环境相匹配，至少色彩不能让人太反感。人物的服装颜色看起来简单，会给人轻松、舒服的感觉；花哨的衣服让人感觉繁杂，如果是表现人物个性特征花哨的衣服有时候也是不错的选择。在自然环境下拍摄人物，一般着装简单还是比较好。

Nikon D200 70mm f2 1/800秒 ISO100

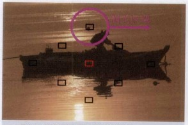
摄影师拍摄感言

落叶和草地形成了绝美的环境，人物服装色调与背景比较吻合

Nikon D300 50mm f22 1/125秒 ISO100

6.4 渔光曲

光线控制的恰不恰当是决定一张照片美观与否的最主要的因素，摄影者的功力高下也由此产生分别。光线的控制主要在强度和方向两个方面，上午7点到10点和下午的3点到6点两个时段适合人像的拍摄活动，也可以视季节变化来增长或缩短。



1.使用评价测光模式进行测光。
2.使用单次自动模式对焦拍摄。

在人像摄影中，光线的方向是由摄影师、模特和光源位置三者决定的，可以简单地分为顺光、侧光、侧逆光、逆光等。不同的光线方向所表达的意境和氛围也不同，可以根据照片所要表达的主体选择光线的方向。一天中夕阳时分，如果天气稍好一些，阳光都是非常迷人的，这时的光线照射在人物身上比较柔和，能否合理地运用室外光线，决定我们能否得到一张漂亮的人像图片。

太阳早出晚归时的光线，可以说是拍摄人物非常好的光线，这种光线形成的轮廓光会让整个画面的氛围有所提高。有时候光线强烈，则会形成剪影，如果用闪光灯给人物补光，那就再好不过了。如今，在室外拍摄人像照片时，都会用到外拍灯，其效果是非常不错的。

拍摄实践

室外闪光灯效果

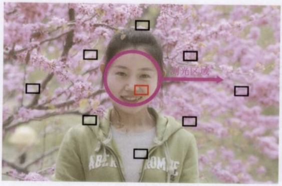
在逆光拍摄时，我们一般都需要用反光板补光或是闪光灯补光。因为，逆光人物与背景形成强烈的反差， 由于相机的宽容度有限， 相机不能兼顾亮的背景和暗的人物。 如果适当增加人物脸部的光线， 两者就可以得到充足的曝光， 闪光灯给人物补光， 效果非常奇特， 深受大家的喜爱。

室外拍摄闪光灯效果的照片， 有时候并不是为了补光才用到闪光灯的，在平常的拍摄中都可以使用， 闪光灯并不需要直接对人物进行闪光， 只需要用部分光线将人物脸部打亮就可以了， 这样人物会比较白皙， 周围的环境则暗淡一些， 效果也是非常不错的。

Nikon D2X 50mm f2 1/400秒 ISO100 +1/3EV

6.5 樱花映人

鲜花配美人是人物摄影中常用的构图场景。拍摄这种照片时，要注意背景的线条与影调的选择，花树的枝条不能太过凌乱，以免分散注意力。这幅照片中，粉红色的樱花格外娇艳，选择从画面左侧偏下位置散射出的枝条作为背景，花簇中褐色的枝条形成的线条衬托出人物柔美的轮廓曲线，并且使得画面具有很强的稳定感和层次感。花的色彩与人物青色的衣服形成对比，使人物从画面中凸显出来，粉红色的花朵与人物肤色相近，更加突出人物面部皮肤的白皙细腻。



拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈值为F2，大光圈拍摄人物虚化背景。
3. 增加1/3挡的曝光补偿，使人物皮肤白皙。
4. 室外一般使用自动白平衡模式。

拍摄小技巧

1. 女人与花可以说是完美的组合，相互衬托。
2. 拍摄人物如果要与花为背景，必须注意花朵只是陪衬，人物才是我们要拍摄的主体。
3. 这张照片是利用50mm的标准镜头拍摄的，标准镜头不像长焦镜头有那么小的景深，所以拍摄人物时，背景不会太虚化。为了能使背景虚化，我们还有一个办法，就是让被摄者远离花朵，摄影师离近被摄者，这样就可以用标准镜头拍摄到近似长焦镜头的效果。
4. 选择背景时，不能杂乱无章。

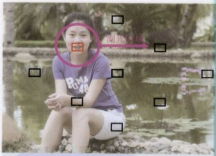
Nikon D2X 135mm f2 1/400秒 ISO100

摄影师拍摄感言

不需要摆什么特别的动作，简简单单就可以表现女性的美丽。

6.6 睡莲之风情

本节的拍摄主题是情景营造，意境是重点。意境不仅仅是文学世界里的词汇，在摄影艺术中同样需要摄影师有较强的意境识别能力，比如背景环境的选择，构图的方法，线条形状的搭配等，万事万物有水则能通透出三分灵性，也能衬托出人物的优雅美感。使女性的细腻淡然更加突出，水可以是河流、小溪，也可以是涓涓奔流，永无止息的大河，可以是宁静的港湾，也可以是飞流直下的瀑布，当然，如果不是在大山或大自然中进行拍摄，摄影师朋友们可以选择一些人文的，值得人们细细品味的意趣小景。有时，摄影师需要带着一双明亮的，善于发现细节之美的眼睛进行拍摄。尤其在自然风光中，很多景色是不容易被我们的眼睛轻易发现的，有一些角落中的景致也是我们必不可少的选择。上面这张照片是模特的半侧身位，从构图角度来看，人像占据了画面三分之一的位置，眼神望向前方，形成视觉的延伸，突出展现湖面的开阔。采用正面拍摄的原因是想增强立体感，使人物增添了气质。这就不得不提到一个摄影中的重要问题：构图，它关系到摄影作品的成败。



1.使用局部测光模式进行测光。
2.使用单次自动模式对焦拍摄。

Canon EOS 5D 135mm f3.5 1/200秒 ISO100

背景实在是太美了，阳光很刺眼，所以不得不给眼睛遮阳，如果再拍一张仰头闭眼沐浴阳光的神情，那就再好不过了。

Nikon D50 24mm f8 1/350秒 ISO100

6.7 青山水碧——倒影

这张照片的选择，在户外摄影中也是突出意境的好方法，摄影师可以选择相机的横拍竖拍，但如果能够将线条、构图配合起来，就更能够突出别样的美感，这就对摄影师的审美和生活意趣有较高的要求了。背景将画中模特围住，通过背景的限制、映衬，带给人某种视觉引导的作用，而模特身后的大山一定是不完全摄影，也就是只拍摄了大山的局部，这也叫适当地对画面进行裁剪，可以造成视觉的遐想。

室外风景的倒影拍摄要注意用小光圈，为了得到满意的效果，可以多次拍摄，分级曝光，室外河水常出现反光，为了防止镜头眩光，拍摄时最好带上偏振镜。它能提升色彩饱和度，防止曝光过度。构图上，较远处的倒影与实际比例几乎是等大的。倒影多少与视点高度成反比，无特殊需要，不将倒影放在水正中形成对称，应略偏一边，富有变化，避免呆板。

倒影不一定都要清晰，真实，有些变形扭曲虚化的倒影如果拍得好，能够表现特殊意趣。如上图就是很好地运用了夕阳景观，达到了较为理想的效果。

拍摄实践

水景人物曝光技巧

如果要拍摄水面上的人物实景， 最好不要过于突出人物形象， 而是把水面的形态和色泽作为画面的主要拍摄对象。 此外， 人物的服饰应为水面增添另一种色彩。 阴天的水面为灰色系列， 而人物又穿着暗色调衣服， 人物与背景就会分开。 相反， 水面映着碧蓝的天空， 人物的衣服最好是亮色调， 假设人物身穿白色衣服， 在蓝色的天空下， 将呈现出清爽的感觉。

水面对天气的变化非常敏感， 晴空下的水面是蓝色的， 阴天的水面是灰色的， 日出或日落时分又是红色的， 天空和周围的颜色赋予了水面变化的色彩。其拍摄的曝光量也是不断变化着的。 拍摄时， 最好在相机测光表所提示的曝光值上再增加曝光量。 综合多次拍摄的图片效果， 最后确定一个合适的曝光量。

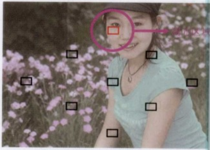
Canon EOS 5D 135mm f3.5 1/125秒 ISO100

摄影师拍摄感言

水是很有灵性的，就像水边的这位女孩的性格一样。整个照片很简单，突出人物淡雅的服饰，这样的拍摄方法很能体现人物气质。

6.8 花草物语

山坡上的草丛、公园的花圃是人物摄影中的常用场景，用自然界中花草的勃勃生机来衬托人物的活力和个性。选择花草作为辅拍物时要注意光线、色彩和人物的姿势，要与周围环境相协调。为了突出自然色彩的明艳，一般选择光线比较充足的上午靠近中午的时段，人物选择背光，同时用闪光灯或补光板进行补光，既能拍出花草浓郁的色彩，又不会因为光线太过强烈影响人物表情及肤色。色彩的对比也非常重要，尽量避免人物穿与背景颜色相近的服装，最好是互为补色，以此来突出人物。根据花草的高度来设置人物的姿势，比较低矮的花草，就需要人物采用蹲下的姿势来与背景协调。



再拍摄几张同类照片

1. 女人与花可以说是完美的搭配，相互衬托，这次让模特的姿势稍微夸张一点。
2. 拍摄时构图的思维完全放开，让模特处于画面一角。
3. 这幅照片拍摄的主要目的在于：突出了右边两朵鸢尾花和人物的关系，打破了横平竖直的构图效果。

1. 与左边的照片是同一种拍摄方法，这次让所有花朵“面对”模特。
2. 拍摄时要用手动对焦来控制人物瞳孔的焦点，这需要一定的功夫。
3. 测光时不用考虑太多，在后期软件中调色即可得到完美的照片。

拍摄小技巧

1. 室外拍摄人像照片除非只拍头像，基本上都是有背景参与的。
2. 背景的好坏可以影响到画面中的人物，杂乱的背景人物不够突出。
3. 公园里的花、草、树，都是拍摄人物照片的背景，而且它们可以很好地突出人物。
4. 利用长焦镜头虚化背景，一般用85～135(mm)的镜头拍摄人物，虚化的背景是非常漂亮的，当然光圈一般调整到镜头的最大光圈。
5. 曝光时，中央重点平均测光最适合拍摄人像照片，这种测光方式以中间人物为主，兼顾周围的环境进行曝光。遇到反差特别大时，可以用点测光对人物脸部测光。

Canon EOS 5D 50mm f2 1/500秒 ISO200

摄影师拍摄感言

让模特完全处于优美环境的喜悦当中，释怀的心情是成功拍摄的关键，这里需要注意的是服装颜色和配饰一定要讲究。

Canon EOS 5D 35mm f2 1/400秒 ISO100

6.9 菊之物语

菊花的特点在于花瓣的线条优美，花型圆润和它浓郁的黄色，大片的菊花总能给人强烈的视觉冲击。这幅照片中，拍摄了蹲在菊花丛中的少女，嫩黄的颜色充斥整个画面，像阳光一样明媚。花丛的边缘呈斜线设置在画面的下方，使画面充满动感，侧逆光的角度使女孩的头发发出金黄色的光泽，与花的色彩形成对比，强烈的透视效果使整个画面具有远近感和延伸感。女孩的身体有较大的倾斜，体现了少女的调皮与活泼，与周围充满活力的背景相互映衬。

拍摄实践

花儿与人的氛围

大都需要背景的参与，选择合适的背景对表现人物有很大的帮助。一些色彩的集合只有在它能给人以舒适的感觉时，才是和谐，所以各种色彩相互搭配时不应有明显的冲突。女人与花朵有着不可分割的联系，花朵作为人物的陪衬给画面营造特殊的气氛。

拍摄人物照片的很多时候都是花衬托人物，有了它们的存在，人物就会显得更加美丽多姿。每一种花都有着特殊的含义，这些含义的表达，还可以表达人物内涵的美。

拍摄小技巧

1. 取景时不要讲其他的背景构入画面，否则会显得杂乱。
2. 侧逆光要给人物脸部补光，闪光灯和反光板都可以补光。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 设置光圈值为F2，可产生比较小的景深。
3. 取景时，对焦点不在人物的脸上，要先对焦再构图。
4. 调整白平衡模式为自动模式。

这是横片的裁剪，用后期软件将色调处理成欧美古典风格的感觉。

Canon EOS 5D 35mm f2 1/400秒 ISO100

摄影师拍摄感言

人物衣服的色彩和环境可以说是很特别，可以很好地把人物突显出来，利用广角镜头近距离拍摄画面有一种纵深感。

Canon EOS 5D 35mm f2 1/400秒 ISO100

6.10 向日葵物语

夕阳渐渐地落下了山，只剩下一片白色的光团，给背景增添了一些变化，向日葵也结束一天的工作低垂下了脑袋。高出人许多的向日葵整齐地排列，使整个人物处在阴影中，通过闪光灯的补光，拍出人物肌肤的光泽和衣服明艳的色彩，与光线不足的情况下浓厚的绿色形成鲜明对比。一株向日葵硕大的花盘不堪重负般地低垂下来，人物用手托起花盘，脸上的表情是一种惋惜的忧郁，古典的发型和服装透出的韵味，给人时空交错的感觉。

从照片上我们可以看到，拍摄人物的视角略微有些仰视，天空也被取入画面，背景非常简洁、干净。人物的衣服与环境的色彩相比独具特点，古典的韵味，很好地突出了人物。仰视拍摄时，切记不要对准太阳周围的天空，否则会因为太阳光直射入镜头而出现测光误差。选择一块蓝色的天空作为背景就再好不过了。

低视角把向日葵和天空联系起来

天空、向日葵、人物能够组成一幅很完美的画面，而我们平常拍摄照片时，一般都是平视拍摄，很难把天空也构入画面。向日葵开花之时，一般都会比人物高出许多，所以你也需要仰视拍摄，才能把它的头给拍摄下来。但是拍摄人物时，仰视拍摄人物会有双下巴，两者产生了矛盾。

当然，对于身材高挑的模特，你再怎么仰视也不会不好看啊。低视角拍摄有背景人物的向日葵确实是一种简化背景的方法，而且照片的效果会非常好。

再拍摄一张照片

Canon EOS 5D 35mm f2 1/400秒 ISO200

摄影师拍摄感言

为了拍出遍地是向日葵的感觉，我爬到了较高的架子上进行拍摄。

6.11 油菜花的黄色海洋实拍

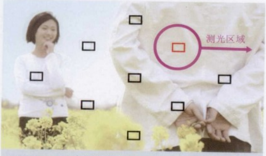
1. 光线：拍摄油菜花要在户外比较明亮的光线下进行，才可以把鲜艳的颜色表现得更好。表现靓丽的颜色可以采用逆光拍摄，这样的光线油菜花会很透亮，颜色也很鲜艳。人物如果也处于逆光状态，需要使用反光板来给人物补光。

2. 曝光：曝光值很重要，关键点是防止曝光不足。因为油菜花的亮度比人物脸部亮，而我们拍摄的是人物，需要对人物脸部测光，再进行曝光。反差特别大时，则需要将人物和油菜花都进行曝光，拍摄两张，后期合成。

3. 选景：中近景也是使油菜花更有表现力的拍摄景别，而广角和小光圈可以很好地实现近景远景的虚实对比。不管是中景还是近景，以油菜花作为人物的背景都可以得到非常好的效果。

4. 画面清晰：为保证画面清晰度，可以选择小光圈，全景深，超焦距扩大清晰范围。还需要使用三脚架来保持相机稳定，保证画面清晰。

5. 镜头选择：广角镜头适合大场面拍摄，展现全景。近距离拍摄人物，后面以油菜花为背景，不仅颜色漂亮，环境开阔，还能更好地表现人物。



1. 中长焦、广角镜头拍摄人物可以得到不一样的效果。
2. 室外拍摄人物，基本上都是以人物脸部作为曝光依据的。

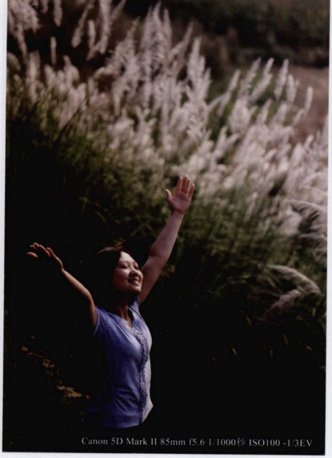
拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 设置相机的光圈值为F5.6。
3. 设置测光模式为局部测光，对脸部进行测光。
4. 先对人物眼睛对焦，再重新进行构图。

Canon 5D Mark II 85mm f5.6 1/1000秒 ISO100

摄影师拍摄感言

暖风吹过发梢，让人不由得想放开嗓子冲着远山表达自己的心情，春天到了。



Canon 5D Mark II 85mm f5.6 1/1000秒 ISO100 -1/3EV

拍摄要点：

1. 使用局部测光模式进行测光并锁定曝光值。
2. 使用手动模式对焦拍摄。

摄影师拍摄感言

抓住人物的瞬间，需要高速快门进行拍摄，在拍摄时我们可以调整为快门优先模式，把快门速度设置得高一些。

6.12 秋意组照

深秋的季节，水边芦苇都已经枯黄，白色的絮状花朵在夕阳的映照下发出昏黄的光芒，使整个画面充满暖意，扩大光圈，缩小景深，使背景虚化，来突出人物。人物的衣着与背景色彩接近，更加突出了画面的暖意。逆光拍摄使人物身上形成漂亮的轮廓光，更加充分展示人物的外形特征，人物正面通过使用反光板稍微进行补光，使人物的面部表情更加生动自然。单手托腮的姿势与夕阳下的柔美背景相协调，突出了秋日晴朗天气里夕阳的温暖。

1. 光线：拍摄芦苇要在户外较明亮的光线下进行，芦苇的光感才能体现出来，万万不可逆光拍摄，大场景的麦浪如果逆光拍摄，整体色彩会显得暗淡无光，顺光、前侧光是最佳选择，芦苇的黄色会得到较为完全的展现。但如果光线直射镜头表面，偏振镜拍摄的高饱和度就会失效。

2. 曝光：曝光值很重要，关键点是防止曝光不足。所以要按照亮度测光才能得到准确的曝光。按照亮度测光拍摄，基本上都能得到比较准确的曝光，要做曝光正补偿。

3. 选景：中近景也是使芦苇更有表现力的拍摄景别，突出芦苇大面积的气氛，而广角和小光圈可以很好地实现近景远景的虚实对比。

再拍一组照片

摄影师拍摄感言

美丽的河谷地带，芦苇长得非常高大，只有这种角度才能拍出模特的美姿。

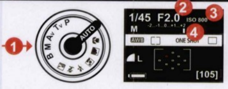
Canon 5D Mark II 85mm f5.6 1/800秒 ISO100 -1/3EV

Canon EOS 5D 50mm f2.0 1/45秒 ISO800

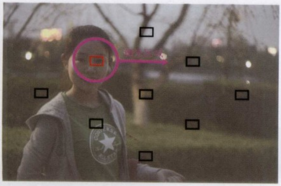
6.13 晨昏弱光拍摄技法

晨昏摄影，重点在于要掌握好照片的曝光，因为晨昏摄影大多是高反差场景，所以如何补光就成了重要一环。晨昏摄影可以适当关照天空的白云，但是不要忽略了前景所占比例，此外，还必须考虑人物的构图位置，是居中、井字，还是其他。还要有两个以上的视觉聚焦点，如果是纯风光摄影，那么三脚架、快门线、偏光镜保持色彩都是必须要想到的，以免相机晃动使画面模糊，如果有人像参与晨昏拍摄，那么又要在大多数逆光的情况下进行拍摄，就需要极高的反差，所以人像的面部可以不做重点表现的部分，如果实在要表达，那么最好用反光板进行补光。其他的就要用黑卡来遮光了，分层曝光，也就是使同一个画面不再是同一种曝光值。这样才能细致入微地拍出理想中意的摄影作品。

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为全手动模式。
2. 设置光圈为相机的最大光圈值F2。
3. 夜景光线很暗，提高感光度增加曝光量。
4. 增加曝光补偿，增加曝光量。



拍摄小技巧

1. 在晨昏时拍摄人物照片，主要是对人物有正确的曝光。
2. 测光一定要对准人物的脸部，根据脸部光线进行曝光，这样才可以保证曝光的准确性。
3. 为了增加曝光量，可以采用增加曝光补偿的方式来获得更多的曝光。
4. 提高感光度是在拍摄很暗的光线下的人物时，一种有效的手段，但不可无限制地增加，需要根据相机的成像质量来选择。很多相机感光度到了800就已经不能看了，再设置到1600拍摄也没有多大意义。

Canon EOS 5D 35mm f2.0 1/250秒 ISO200

摄影师拍摄感言

这种题材的照片经常用于电台广告的商业摄影，时尚、阳光、微笑是永恒的主题。35mm的焦段是完美出片的主宰者。

6.14 日出剪影之美

剪影照片是以画面中最亮的地方进行正常曝光，而主体物呈现剪影的效果。日出和夕阳时分，是拍摄人物最好的剪影光线，这种光线背景比较亮，人物与背景之间反差特别大，以背景进行曝光可以得到很好的剪影效果。测光时，我们经常采用点测光对背景进行测光，如果镜头是变焦镜头，可把镜头放到焦距段长端进行测光，但是不要让太阳的光线直射入镜头，然后锁定曝光再进行取景、拍摄。

摄影师通常使用全手动模式，慢速快门，小光圈，人像接近全景，又能展现夕阳的色彩。一般数码相机最小光圈是在F16到F22左右，光圈如果不够小，要用减光镜，人物虽然要形成剪影，但也不必完全处于全黑状态，稍带有一些层次效果可能会更好。所以我们要选择不同的曝光进行多次拍摄，以达到最佳效果。

1. 中长焦、广角镜头拍摄人物可以得到不一样的效果。
2. 室外拍摄人物，基本上都是以人物脸部为曝光依据的。

实用技巧

逆光剪影照片打闪光灯

夕阳时分的光线是很不错的创意性光线， 但是有时候夕阳下的光线并不是很柔和， 光线的方向性很强， 而且太阳光线也比较强烈。 这时， 按我们正常的情况下拍摄， 照片只能尽可能拍摄到美观的人物剪影照片。 环境下的人物形成剪影， 拍摄得好， 也是一幅完美的艺术作品， 如果我们想办法使人物的脸部曝光正常， 那作品不是更完美吗？

我们很难控制太阳光线的强弱， 只好把人物的脸部打亮， 可借助反光板给人物补光， 很多时候反光板不能满足补光的需要， 还可借助闪光灯来给人物补光。 闪光光线的光亮足以把人物打亮， 保证人物和背景都能正常曝光， 这种拍摄方法是影楼拍摄常用的手段。

Canon 5D Mark II 35mm f16 1秒 ISO200 -1/3EV

第7章
时尚写真人像

时尚这个词语对我们来说并不陌生，它符合时代的需要、观赏，彼此之间追求个性。一张好的照片，无论从构图、色调，还是影调上都是比较成熟的。在拍摄人物时，构图是极为重要的，它集中体现了摄影师的创造力和个性。这一章节的照片体现出这一特点，将给大家介绍各种风格的时尚写真。

Canon EOS 40D 50mm f2 1/100秒 ISO400 +1EV

7.1 时尚风格的服装造型

时尚是现代都市人的追求，而要拍出具有时尚感的照片，要对模特的着装和姿态做出适当的造型，在当然人物自身的气质也非常重要。这幅照片中，人物的服装算不上前卫、时尚，配合人物的发型和表情则时尚感就凸显出来了。漂亮的卷发扎成长长的辫子，蓬松地垂在胸前，头顶上高高的发髻显得调皮可爱。脸上大大的黑圈眼镜使人物具有漫画气质，双手扶着眼镜，微微撅起的嘴配合身后的书架，使人物像是时尚的美少女，又有知性的美感。

1. 室内拍摄人物照片需要适当提高感光度。
2. 保证快门速度不低于1/60秒。

实用技巧

利用衣着拍摄

人物的服装搭配往往能反映出人物的性格，恰当利用穿着来拍摄，可以让画面更精彩。拍摄女性时，最好选择单色，样式设计简单，剪裁比较贴身的服装。

拍摄开朗活泼的人，只要控制好人物的笑容和一些天真、可爱的动作或表情就可以了；而拍摄正装的女性就不是这么简单了，注意整个人物的感觉；抓住生活的瞬间，侧重对生活状态、审美情趣、内心情感的表达。

穿着的样式可以强化或改变人物气质，拍摄中要多利用服饰的这种作用。从款式上讲，运动装给人一种开朗、活泼的感觉，休闲装给人一种随意、自由的感觉，正装给人一种内敛、庄重的感觉。拍摄过程中，通过服装来搭配动作展现人物性格。

新古典主义色彩的搭配。

现代时尚风格的服装。

如果你想拍出漂亮的照片，就要综合各种因素，如妆容、背景、摄影技术、灯光，但有一点甚至在之前几项之首，那就是服装造型。流行的东西不一定时尚，所以大家应该根据个人气质或者喜好选择造型。由于服装造型可以随心所欲，而且好坏也是仁者见仁的事情，在此我们就简单介绍几种类型的服装造型。不过无论是怎么样的造型，只要能在摄影中突出特点，展现和拍摄主题风格一致的造型都算是成功的摄影服装造型。

今年抢占各大论坛模特街拍的美图，仍是新嬉皮士风格当仁不让。所谓嬉皮士就是我们俗称的混搭。但千万不要以为随便把不搭调的衣服穿在身上就以为自己在玩混搭。

相信很多女孩都想穿着小背心照相吧，这也是区别于生活照的一个根本，从服装上彻底突破。小背心总能完成作为女人心中的一个梦想。很多影楼的摄影主题也是这个。这张照片的配饰又是最新的流行趋势，就是华丽的元素中搭配朋克元素。

也许许多女孩随意照相时会是普通休闲的打扮。如果遇到拍艺术照时，多数女生都会选择淑女装吧。这里提到的新淑女装，是去掉旧式多花边多蕾丝多绑束的淑女装，以简洁大方柔和的装扮为主，少一些甜美和可爱。这种淑女装可以让在职场中的女孩放开手脚拍照。

这张照片中的发带和轮滑鞋都是新运动主义的代表。混搭的目的是让人觉得风格多变赏心悦目。更让自己觉得休闲舒适，有种爱运动的感觉。

7.2 欧美风格

因为亚洲女孩的身材比较娇小，所以如果想拍出有强大冲击力的照片，拍摄角度一定要好。适当放低机位，摄影师可以半蹲拍摄，来拉长腿型。低机位的拍摄，无论是模特看镜头或是看向别处都能传神。

需要模特在拍照时保持一个好的线条或是造型，需要摄影师和模特有良好的沟通。没有不好的模特只有不好的摄影师，也许你可以通过调整相机的位置将模特放在画面中，但是有效地沟通可以使模特消除紧张感。从而使照相的时候流露出自然的神态。

人像摄影目的是让观众把视线中心都集中在人物上，而静态的图片容易让观者索然无味。所以千万要注意模特摆姿的仪态细节。

每一种人像的风格都有一种独特的色调，可以更好地来体现。图中的模特并不是外国人，却可以表现出欧美风格的确是很不容易。

实用技巧

欧美风的秘诀：

大家看到的这张照片是在一个天空不晴朗的下午 5 点拍摄的。 由于光线不充足， 加上建筑挡去部分光线， 所以这张照片选用光圈优先的拍摄程序， 光圈 4.0， 使镜头获得最大的通光亮。 这张照片上模特的表情就很好， 虽然没有明显的笑容， 但好的表情并不只有微笑而已， 并且模特的摆姿也是非常好的， 很巧妙地体现到了 S 摆姿， 同时展现了腰部线条。 欧美风的秘诀如下：

1. 去时尚的市区地标建筑提升照片的时尚感。
2. 低机位拍摄拉长腿型。
3. 选择适当的配饰，如图中的模特带着的骷髅围巾都是 时下的流行元素。

摄影师拍摄感言

每一个模特都有自己的性格，摄影师要仔细观察、了解，然后对症下药拍出适合表现模特性格特征的照片。

Canon EOS 5D 35mm f2 1/60秒 ISO800

摄影师拍摄感言

帽子、长睫毛、丝巾、中性服饰和美甲成了时尚元素的各种符号。模特唯一要做的就是摆出不经意的姿态。

Canon EOS 5D 75mm f2 1/200秒 ISO200 +2/3EV

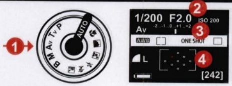
7.3 日韩风格

喜欢日系或是韩系穿衣打扮的女孩想让自己在照片中更靓，一定要注意着装的细节，日韩女性是很注意细节的！中国女孩其实更适合模仿日本、韩国女孩那种淡妆和自然清晰的打扮。

化妆上清爽精致，不要用太深的眼影，保持脸部的光度，日韩风格的照片主要突出一种柔和甜美的风格。皮肤底子白的女性只需稍微修饰眉毛睫毛等，再加上合适的服装配饰等就完全能达到想要拍出的效果。如果是皮肤不太白的女性，要在拍照前做好遮瑕和美白的化妆步骤，以免特写脸部时出现瑕疵。

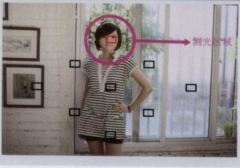
这一风格我们拍摄的调子大多都是比较清爽、淡雅的，衣着和模特的背景都非常重要，要选择比较浅色的衣服和背景效果会更好。

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 调整光圈值为相机的最大光圈。
3. 提高曝光补偿2/3挡。
4. 对焦时选择人物的眼睛进行对焦。

拍摄要点



1. 窗户光线也是一种拍摄室内人物照片比较好的光线，天空的光线直射入室内，虽然方向性比较强，但是光线比较柔和，是拍摄室内人物最佳的摄影光线。
2. 人物处在窗户旁边，一般都会背对或是侧对窗户，反差也比较大，不管怎样都需要给人物补一下光，反光板这时候的作用可就大了。
3. 测光时，让人物的脸部充满取景器对脸部进行测光，或是使用点测光对人物脸部测光。
4. 根据相机测得的曝光数据，再增加半挡的曝光，可以让人物的皮肤很白皙。

摄影师拍摄感言
拍摄日韩风格的照片要选择精致的服饰，化妆时要注意选择柔美的韩式淡妆。
Canon EOS 5D 135mm f2.0 1/200秒 ISO200

Nikon D2X 45mm f5.6 1/60秒 ISO800 +1EV

7.4 摆拍与抓拍

拍一套完整的照片，你不可能完全选择摆拍，虽然摆拍更方便按照预想的画面效果拍摄，但是摆拍也很容易给人僵硬、不自然的感觉。而抓拍越来越受摄影爱好者的喜欢。抓拍使照片呈现的自然、真实刚好和摆拍互补。

静态的东西不必我们去争取那一瞬间，要抓得住拍摄对象瞬间的神态、动作。如果说你是个人像摄影爱好者，喜欢抓拍街上穿着时尚有型的人。这里可以给你几点建议：

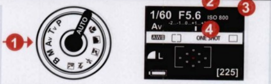
1.当你在街头发现合适的拍摄对象时，可以借助街头的树木，报亭等隐蔽自己。因为大多数时候当你毫不回避地拍别人时，别人会觉得很反感。

2.提高相机的快门速度。抓拍都带不了三脚架，而运动中的人，要捕捉一瞬间的动态必须相应地提高快门速度。

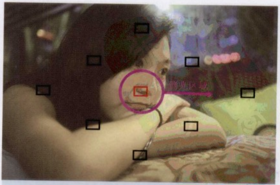
拍摄要点

1. 摆拍就是摄影师根据自己的设想，创造一定的环境，设计一定的情节，让被拍摄者尽情表演，最后由摄影师完成拍摄的过程。
2. 抓拍是指在被摄对象不知晓的情况下快速抓取其自然、生动、最有表现力的瞬间形象。
3. 切记摆拍不能制造气氛，在某种环境里引导模特来按照自己的思想去摆姿势，然后抓拍，可以很明确地表现主题思想。

拍摄时的参数设置详解



1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 调整到比较大的光圈保证更多的进光量。
3. 提高感光度，剪短曝光时间。
4. 提高一挡的曝光补偿增加曝光量。



1. 夜景拍摄人物用点测光对人物脸部进行测光。
2. 避免灯光光线直射镜头，会影响测光。

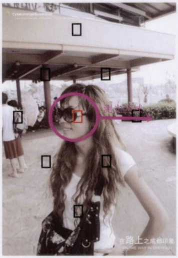
Nikon D2X 35mm f5.6 1/640秒 ISO100 +1EV

摄影师拍摄感言

近距离抓拍让这幅照片显得非常完美，人物热辣的表情也是照片成功的关键。

摄影师拍摄感言

长焦镜头拍摄这类人物是一种很好的选择，广角镜头也可以，但是效果不一样各有特点，中等焦距的镜头拍摄的照片会很接近人眼所观察到的情况，照片效果太平常。



1. 对焦时选择眼睛处对焦。
2. 按住曝光（焦距）锁定键重新构图拍摄。

7.5 街头时尚达人

街头每个不经意的瞬间都可以成为摄影师捕捉的对象，通过相机这个魔法盒子让这一刻成为永恒的瞬间。所以摄影师需要有随时发现美的洞察力。这幅照片中，拍摄了人物街头小憩的情形，以街边小店的木框玻璃门为背景，褐色的木框质感厚重古朴，衬托人物古典的气质。玻璃上蓝色遮阳伞的影子表现了周围休闲的生活氛围。人物靠在墙边，姿势随意自然，衣服的色调与背景接近，给人清爽的感觉，慵懒的表情给人舒适的感觉，使人忘掉快节凑的生活带来的疲倦和压力。

拍摄要点

1. 时尚人像摄影有很多种风格的呈现，街拍只是其中的一种风格，这类题材需要以城市的建设为背景来突显人物时尚、美丽，虽然有很多种风格，拍摄前摄影师需要知道自己拍摄的是什么主题风格，想要到达什么样的效果。
2. 确认风格后，就要选择对应的环境来表现人物。例如：工作装的美女，需要到干净整洁的办公室去拍摄；大自然的美女，则需要到漂亮的室外风景区去拍摄。

Canon EOS 5D 35mm f5.6 1/500秒 ISO100 +1EV

摄影师拍摄感言

这种题材的照片要选择时尚的背景元素，拍摄角度可以稍微夸张一点。

Canon EOS 7D 135mm f2.0 1/200秒 ISO200

摄影师拍摄感言

人物处在阴影处，拍摄时测光点一定要选择在人物的脸部位置，这样人物才能正确曝光。

1. 对焦时选择眼睛处对焦。
2. 按住曝光（焦距）锁定键重新构图拍摄。

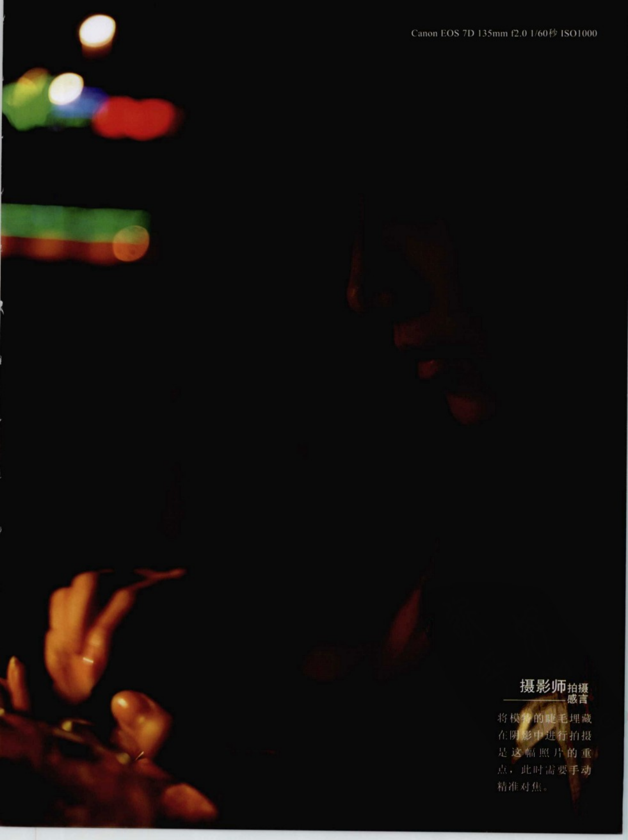
7.6 咖啡店成熟忧郁女性

如果你想选择户外拍摄时尚感强的照片，可以首选你所在城市的咖啡街、酒吧街等，比起繁华的商业大街，这里的人流较少，更方便摄影师和模特拍照。

拍照前的测光：由于是在没什么太阳光的阴天拍摄的照片。在测光方式上选择点测光，并且对准被摄者的脸部进行测量。测量时在不挡住光线的前提下，尽可能地靠近被摄者进行测量，然后锁定曝光量进行拍摄，这样能保证主体的曝光准确。

选择较好的光线：在咖啡街很容易受到树荫遮挡而使摄影中出现光线不充足的情况，并且这张照片是在阴天拍摄，所以选择光圈优先的拍照模式，并且光圈设定最大，快门速度最少要是1/50。快门速度要保证是安全快门，拍摄的人物才不会模糊不清。咖啡店是一个富有都市生活明显特征的地方，所以我们也要抓住这种特征，这里的桌子、凳子、咖啡杯、壁画等物品都有某种意味。

Canon EOS 7D 135mm f2.0 1/60秒 ISO1000

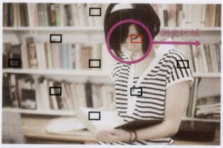


摄影师拍摄感言

将模特的睫毛埋藏在阴影中进行拍摄是这幅照片的重点，此时需要手动精准对焦。

7.7 办公室时尚达人

办公室是每个人每天都接触的场合，也是人们充分展示个人才华和魅力的地方。选择办公室作为拍摄场景，主要表现出人物的职业素养和知性美。这幅照片抓到人物低头看文件的瞬间，人物的衣着整洁得体，同时具有职业气息和生活气息。直立的坐姿表现了人物工作中的激情和斗志，低头专注的眼神集中在手中的资料上，凸显了办公室紧张的气氛，似乎正在准备做出关键性的决策。使用闪光灯对人物进行补光，背景的光线不足更加凸显了人物。工作场景的人像照片体现了被摄者的职业，使她更具魅力。



1. 拍摄时周围的环境对于人物来说很重要。
2. 相机自身的闪光灯一般情况下不需要用。

室内使用闪光灯对天花板（墙壁）闪光

室内使用闪光灯给人物补光， 是大家经常用到的， 但是拍摄的照片人物脸部的光线很平均， 有时候还有光斑特别不好看。 如果想使闪光光线变得分散、柔和，效果会好很多。 使用外置闪光灯， 可以调整灯的角度和方向， 不要将闪光灯直接对准人物脸部进行闪光。 下面给大家介绍 3 种方法来使闪光光线变得柔和， （1）找个帮手在拍摄者左右举着反光板， 拍摄时闪光灯对准反光板闪光或是直接对准天花板闪光， 反光板吸收全部刺目的光， 反射到人物脸上的光线就会比较柔和， 拍出的效果更好、 立体感更强；（2） 天花板， 如果拍摄的地方的天花板是白色，把闪光灯投向天花板 45° 方向， 天花板会吸收这些刺目的光， 它不会在被摄体身后产生浓重的阴影， 阴影比较浅， 而且是投射在地上， 投射在被摄体上的光线就十分柔和、平滑。（3）墙壁如果是白色，调整闪光灯的位置将闪光灯对准侧面墙壁，闪光光线照射在墙壁， 反射光把人物给打亮， 就会在人物脸部形成侧面的光线，再在另一侧用反光板给人物补光， 拍摄的效果可以说是非常不错的。

Nikon D90 85mm f2 1/90秒 ISO400 +1EV

Nikon D200 50mm f2 1/60秒 ISO640 +1EV

NIKON D80 35mm f2.8 1/60秒 ISO800 +1.5EV

7.8 华丽之夜物语

夜晚在霓虹灯或是景观灯的点缀下总是感觉繁华多彩。但是在夜晚拍摄人像，不可避免地因为背景和人物的光线不足而需要一些其他设备，如闪光灯和三脚架。

夜景人像的拍摄是先取景，再让人物进入画面构图，因为背景会影响光线。一般在你拍摄之前，会先对背景进行曝光，确定曝光组合，可先按1600甚至3200的片速进行曝光，然后逐级换算成100片速，再根据人物占用的画面进行计算。不过实际操作很少在现场计算并且也不准确。

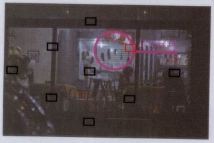
拍摄时要先和模特交代，并不是闪光灯一亮，就代表拍摄完毕。必须维持原先的摆姿不动，等到摄影师说OK，才能离开。由于夜景人像所需曝光时间往往在1秒左右，甚至更长，闪光灯闪亮后，尚有较长时间快门仍开着，用以感受夜景光线，倘若被摄对象移动，则原先被人遮住的背景部分就会面对镜头，继续感光，这样摄得的照片中的人像部分就是透明或半透明的了。所以，在快门未关闭前，被摄对象应维持原状。

镜头点评

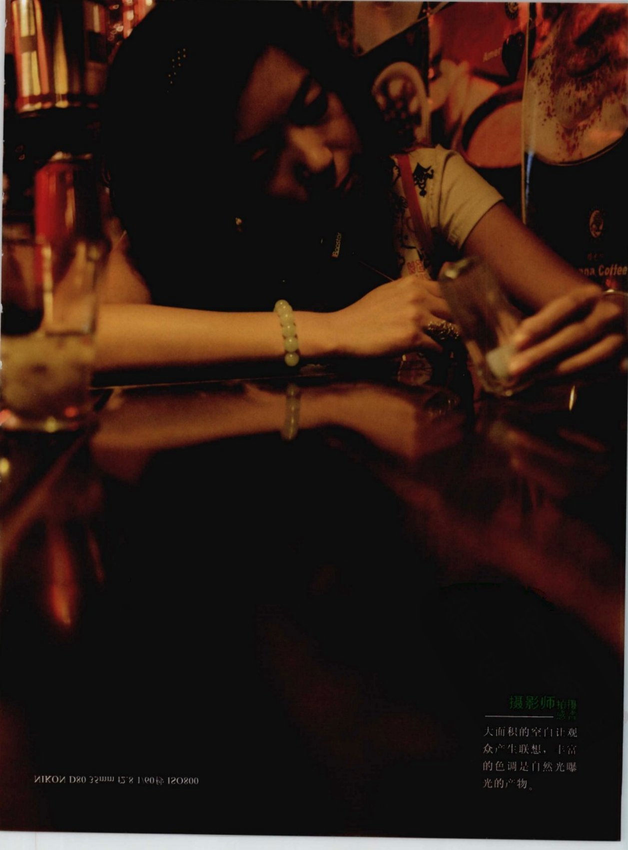
AF-S DX 17mm～5mm F2.8G

这款镜头是DX镜头中专业的恒定大光圈变焦镜头，其成像质量极其出色，还配备了超声波马达、IF技术。3片ED镜片可以减低色差，提供更高的解像度及反差，也可以使背景很好地虚化。

拍摄要点



1. 天已经慢慢黑了，光线不是很好，需要提高感光度来保证照片正常曝光。
2. 在光线弱的情况下，还可以增加曝光补偿来增加曝光量。
3. 构图时如果被摄物体不在对焦点上，要先对被摄物体对焦后，再稍微平移相机重新构图，保证被摄物体还是清晰的图像。



摄影师拍摄感言

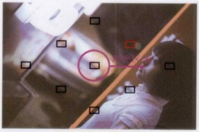
大面积的空白让观众产生联想，丰富的色调是自然光曝光的产物。

NIKON D80 35mm f2.8 1/60秒 ISO800

7.9 夜景人物拍摄

夜景人物的拍摄离不开三脚架，由于夜晚光线暗淡，需要长时间的曝光，容易由于手部的抖动而导致画面中人物或背景的模糊。将都市繁华的夜景与美女模特结合起来，表达暗夜的迷离和诱惑。这幅照片拍摄了酒吧的一角，长时间的曝光使背景中的霓虹灯格外醒目，与近处的昏暗形成对比，对于近处的两个人并没有做光线补偿，从而真实地反映了酒吧的氛围，两个人相邻而坐，眼神迷离地摆弄着手里的酒杯，表情冷漠，表现了现代都市人之间的距离感。

夜景拍摄测光的位置也非常重要，否则拍摄的照片会过曝或是欠曝，一般是选择光源位置附近的景物进行测光，如果是拍摄人物，则要以人物脸部被照亮的地方为曝光依据。



拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 调整到相机的最大光圈，得到充足的光线。
3. 提高感光度，正常曝光时，提高快门速度。
4. 提高一挡的曝光补偿增加曝光量。

再拍摄几张夜景照片

背景画框和简洁的人物服饰让画面非常唯美，这是一幅形式感很强的照片。

舒适的姿态和硕大的皮质沙发形成了这幅照片的主要元素。

Canon EOS 5D 35mm f2.0 1/60秒 ISO1000

摄影师拍摄感言

俯拍的大头照让模特与观众产生近距离的感觉，模特的表情控制和后期处理的色调是这幅照片的关键技术。

Canon EOS 5D 35mm f2.0 1/100秒 ISO800

7.10 夜晚如何利用闪光灯

在光线昏暗的环境下拍照时，为了保证可以手持拍摄，很多摄影师都会先把快门速度设置在1/60s，甚至更快一点，正常曝光的情况下，调整光圈到最大并提高感光度。光线太暗时，则需要使用闪光灯拍摄，如果还是使用1/60s快门速度拍摄夜景下的人物，即使最大的光圈也不能保证背景能够正常曝光，而提高感光度就失去了使用闪光灯的意义。

使用闪光灯加较高的快门速度进行拍摄，很容易造成前景主体太亮，而背景却依旧灰暗，无法辨别细节。而“慢速闪光”会延迟数码相机的快门释放速度，以闪光灯照亮人物，背景通过慢速就可以达到正常的曝光（快门速度1/10s左右即可）。这样，就能够拍摄出前后景均得到和谐曝光的照片。切记在拍摄时，没有完成拍摄之前，人物应该保持在原来的地方不动，等待光圈关闭再行离开。

慢速闪光的人像拍摄，需要选择以背景亮度进行曝光，而人物是通过闪光灯给予充足的光线。拍摄时，选择光圈优先（设置光圈比较小保证快门速度比较慢一些）、快门优先（需要设置快门速度为1/2s～1/10s）、手动模式（先设置快门速度为1/2s～1/10s，再根据测光依据设置光圈值）都可以完成拍摄。最后使用三脚架拍摄，慢速拍摄的背景就会比较清晰，画面质量也得到了很大提高。

夜景对焦一般都不太好进行，可以打开相机的辅助对焦照明，辅助对焦。

拍摄要点

1. 设置相机的拍摄模式为手动模式。
2. 调整快门速度为1/5s，根据背景亮度测光，调整光圈值保证背景正常曝光。
3. 打开对焦辅助照明灯对人物脸部对焦，再打开闪光灯，构图、拍摄。
4. 一定要使用三脚架来保证相机的稳定，拍摄时，闪光灯闪光后，人物还要在原处保持姿势，等待快门关闭。
5. 白平衡不需要做过多的设置，自动白平衡即可。
6. 感光度不需要设置得太高，ISO200～400就可以了。
7. 如果有条件，可以使用外接闪光灯离机闪光，这样的光线会更有创意性，因为机内闪光功率太小，而且方向还不能加以改变。

Canon EOS 5D 50mm f2 1/8000秒 -1.5EV

摄影师拍摄感言

甜美的笑容与甜品店的组合让这幅照片的氛围变得很融洽、很温暖。

Canon EOS 5D 35mm f2.0 1/60秒 ISO400

7.11 夜晚的情绪表达

在夜晚昏暗的环境里，人很容易放松下来，卸下伪装，流露出真实的情绪。在这种氛围下往往可以拍到人物最真实的一面。酒吧是一个放纵的地方，而酒是人释放压力和情绪的催化剂。这幅照片拍摄了酒吧角落里微醉的女郎，没有白天职场的精明能干，展现了完全不同的一面。歪斜的脑袋、倾斜的酒杯、颓废的表情，虽然处在热闹的酒吧，但气氛却异常冷清，表现了现代社会人与人之间缺乏心灵沟通，内心的空虚、孤独和寂寞。

暗淡的光线下，不要试着去手持相机拍摄，基本可以说拍摄的照片都是模糊的，有了三脚架，静止的景物就可以拍摄得非常清晰。拍摄人物时，快门速度不能放置得太慢，一般1/20s～1/60S就可以了，而且还要让人物尽量少动，不至于拍摄模糊。

拍摄时的参数设置详解

1. 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2. 调整到相机的最大光圈，得到充足的光线。
3. 提高感光度，正常曝光时，提高快门速度。
4. 自动白平衡，拍摄的效果会发黄，符合这样的环境。

拍摄要点

1. 现场光线非常暗，适合表现心情惆怅的感觉。
2. 弱光下拍摄照片，三脚架是必不可少的，可以保证画面的清晰度。

再拍摄一张照片

换一个相似的环境进行拍摄，让霓虹灯的光线照亮人物面部，重点在于表现人物的眼神。

Canon EOS 5D 35mm f2.0 1/60秒 ISO800

摄影师拍摄感言

华灯初上时分，f1.4大光圈概括性地描述了背景灿烂的夜色，让观众很容易融入现场的氛围。

读书笔记

我喜欢在各种环境下拍摄人物照片，不同光线和姿态下的人像表达了不同的思想和意境，抓住人物的灵魂是人像照片成功的关键。如果你喜欢人像摄影，那就从现在开始跟我一起去拍照吧！本书从人像镜头和人像构图等方面入手，通过详细的曝光技术，将各种人像摄影进行分类讲解，本书适合有一定摄影基础的人像摄影爱好者阅读。

友情推荐：惠普在线照片冲印——喀嚓鱼 http://www.kachayu.com/

飞思在线：http://www.fecit.com.cn
飞思数字创意出版中心总策划

责任编辑：何郑燕
文字编辑：杨 源
装帧设计：储晓宇

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

ISBN 978-7-121-11065-8

定价：55.00 元